Sportowiec



Nr 5 1 — 15 marca 1951
CENA 90 GR.

ZASŁUŻONY MISTRZ SPORTU — STANISŁAW MARUSARZ ZWYCIĘZCA SKOKÓW OTWARTYCH

I ZIMOWE MISTRZOSTWA POLSKI ZRZESZEŃ SPORTOWYCH



W imieniu uczestników Mistrzostw uroczyste przyrzeczenie składa Zasłużony Mistrz Sportu — Stanisław Marusarz

(fot. WAF)

Pierwsze Zimowe Mistrzostwa Zrzeszeń Sportowych w Zakopanem, były przeglądem dorobku i osiągnięć ludowego sportu polskiego oraz wyrazem udziału wszystkich sportowców w walce o realizację Planu 6-letniego i umocnienie sił obozu pokoju.

„Trzeba, aby uczestnicy tegorocznych zimowych mistrzostw Polski, najlepsi reprezentanci setek tysięcy narciarzy i łyżwiarzy naszego kraju, godnie reprezentowali swoje barwy i zademonstrowali bojowość, hart i wysoki poziom, godny kraju budującego socjalizm. — Trzeba, aby dzięki wzorowej postawie sportowców, I Zimowe Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych wniosły poważny wkład w dalszy rozwój i umasowienie kultury fizycznej i sportu, aby w ten sposób przyczyniły się do wzmocnienia sił naszej Ojczyzny, ważnego ogniwa światowego frontu pokoju" — oto słowa sekretarza GKKF Szemberga, wypowiedziane podczas uroczystego otwarcia Zimowych Mistrzostw Polski Zrzeszeń Sportowych.



Stefan Dziedzic odczytuje tekst depeszy wysłanej przez uczestników Mistrzostw do Obywatela Prezydenta Bieruta.

Przyrzeczenie Uczestników I Zimowych Mistrzostw Polski

My, uczestnicy I Zimowych Mistrzostw Polski Zrzeszeń Sportowych, reprezentanci dobrowolnych Zrzeszeń Sportowych, Związków Zawodowych, Ludowych Zespołów Sportowych, Młodzieży Akademickiej, Wojska Polskiego, Zrzeszenia Sportowego „Gwardia", przyrzekamy w szlachetnym współzawodnictwie sportowym walczyć ze wszystkich sił o najlepsze wyniki, wysoki poziom sportowy, o uzyskanie zaszczytnego tytułu mistrza Polski Ludowej.

Przyrzekamy dołożyć wszelkich starań, aby I Zimowe Mistrzostwa Polski przyczyniły się do umasowienia sportów zimowych i propagandy kultury fizycznej w szerokich rzeszach społeczeństwa.

Przyrzekamy przekazać cenne doświadczenia zdobyte w I Zimowych Mistrzostwach Polski masom młodych sportowców miast i wsi.

Przyrzekamy brać aktywny udział w przygotowaniu szerokich rzesz sportowców do zdobycia zaszczytnej odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony".

Przyrzekamy naszą sprawność, hart i wytrwałość, zdobyte w sporcie, wykorzystać dla podniesienia wydajności w pracy i nauce, dla przedterminowego wykonania wielkiego Planu 6-letniego, dla zwiększenia siły obronnej Polski Ludowej.

Przyrzekamy za wskazaniem Prezydenta Polski Bolesława Bieruta nieustępliwie dążyć do przekształcenia Polski w kraj zdrowych, mocnych i radosnych ludzi, zdolnych do wytężonej i ofiarnej pracy dla naszej Ludowej Ojczyzny, dla zabezpieczenia trwałego Pokoju.

W HOŁDZIE LENINOWI



Przewodniczący Głównego Komitetu Kultury Fizycznej — poseł Lucjan Motyka w czasie przemówienia.

(fot. WAF)

W 33 ROCZNICĘ POWSTANIA ARMII RADZIECKIEJ DELEGACI WSZYSTKICH ZRZESZEŃ SPORTOWYCH UCZESTNICZĄCYCH W ZIMOWYCH MISTRZOSTWACH POLSKI UDALI SIĘ DO PORONINA, BY ZŁOŻYĆ HOŁD WIELKIEMU WODZOWI REWOLUCJI PAŹDZIERNIKOWEJ — LENINOWI

Telegramy Uczestników I Zimowych Mistrzostw

DO

OBYWATELA PREZYDENTA RP BOLESŁAWA BIERUTA

„My, uczestnicy Pierwszych Zimowych Mistrzostw Polski Zrzeszeń Sportowych przesyłamy Ci Obywatelu Prezydencie najgorętsze wyrazy czci i wdzięczności za troskliwą opiekę Państwa Ludowego i Twoją osobiście, jaką otaczasz nasz ruch sportowy.

Zobowiązujemy się, za Twoim Obywatelu Prezydencie wskazaniem, dążyć ze wszystkich sił do osiągnięcia coraz lepszych wyników w sporcie i przez zdobytą sprawność podnosić wydajność naszej pracy i umacniać obronność naszej Ludowej Ojczyzny, ważnego ogniwa światowego pokoju".

DO

OBYWATELA MINISTRA OBRONY NARODOWEJ POLSKI KONSTANTEGO ROKOSSOWSKIEGO

„My, uczestnicy Pierwszych Zimowych Mistrzostw Polski Zrzeszeń Sportowych, reprezentanci zrzeszeń sportowych meldujemy Ci Ob. Marszałku, że oddamy wszystkie swoje siły, umiejętności w szlachetnej walce sportowej dla uzyskania najlepszych wyników i podniesienia poziomu naszych mistrzostw.

W obliczu zagrażającej pokojowi zbrodniczej działalności imperialistycznych podżegaczy wojennych chcemy uzyskane przez nas siły, hart i wytrwałość wykorzystać w pracy nad przygotowaniem szerokich rzesz społeczeństwa na zdrowych, mocnych i ofiarnych ludzi, zdolnych do pracy dla Ludowej Ojczyzny i do obrony w razie potrzeby Jej granic".

DO

WSZECHZWIĄZKOWEGO KOMITETU KF I SPORTU PRZY RADZIE MINISTRÓW ZSRR

MOSKWA

„My, uczestnicy Pierwszych Zimowych Mistrzostw Polski w Zakopanem, reprezentanci Zrzeszeń Sportowych, w imieniu swoim i wszystkich sportowców polskich przesyłamy sportowcom radzieckim gorące i serdeczne pozdrowienia.

Korzystając z Waszych wzorów, doświadczeń i braterskiej pomocy, budujemy w Polsce socjalistyczną kulturę fizyczną, wychowanie nowego człowieka świadomego budowniczego nowego, socjalistycznego ustroju.

Zapewniamy Was, że nieustannie dążymy do upowszechnienia kultury fizycznej wśród społeczeństwa, do osiągania coraz lepszych wyników w pracy, nauce i sporcie.

My, sportowcy, rozwijając kulturę fizyczną w naszym kraju, wzmacniamy siłę obronną naszej kochanej Ojczyzny, Polski Ludowej, ważnego ogniwa w światowym Obozie Pokoju, któremu przewodzi wielki Stalin.

Niech żyje nierozerwalna przyjaźń sportowców Polski i Związku Radzieckiego!

Niech żyje największy przyjaciel sportowców Polski — Prezydent Bolesław Bierut!

Niech żyje ukochany wódz proletariatu całego świata, Chorąży Pokoju — Józef Stalin!

I ZIMOWE MISTRZOSTWA POLSKI ZRZESZEŃ SPORTOWYCH

Pierwsze Zimowe Mistrzostwa Zimowe Zrzeszeń Sportowych mamy poza sobą.

Dopiero po pełnym przeanalizowaniu i zbadaniu materiału z terenu będzie można zbilansować tę wielkę imprezę, ze szczególnym uwzględnieniem przeprowadzonych przez Zrzeszenia eliminacji. Możemy jednak już dziś ocenić i zbilansować Mistrzostwa na szczeblu centralnym — a więc tygodniową batalię zakopiańską.

I Zimowe Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych były pierwszą w historii naszego sportu tak wielką, masową imprezą w dyscyplinach zimowych. Wielkość tej imprezy, oparta przede wszystkim na masowym udziale zawodniczek i zawodników w narciarstwie i łyżwiarstwie, potwierdziła raz jeszcze stały rozwój naszej kultury fizycznej.

Należy stwierdzić, że sport nasz dobrze wystartował w drugim roku wielkiego Planu 6-letniego. Plan ten, będący podstawą naszej przyszłości — jest równocześnie planem rozwoju kultury fizycznej w Polsce Ludowej. Do wykonania wielkich zadań planu musimy zmobilizować wszystkie swe siły i zdolności. Rekordowy start zawodniczek i zawodników w I Zimowych Mistrzostwach Polski Zrzeszeń Sportowych — to wielki krok naprzód do umasowienia sportów mających tak wielkie znaczenie dla podniesienia zdrowotności obywateli i ich sprawności fizycznej. Tylko zdrowi i sprawni fizycznie obywatele potrafią walczyć o przedterminowe wykonanie Wielkiego Planu.

Mistrzostwa zakopiańskie były okazją dla sportowców — reprezentantów zrzeszeń do zademonstrowania swej bojowej postawy wobec wielkich zadań, jakie Państwo Ludowe postawiło przed nimi, do wykazania, że wraz ze wzrostem sprawności fizycznej rozwija się równolegle i ich wzrost świadomości ideologicznej.

Piękna manifestacja sportowców w dniu otwarcia zawodów oraz w dniu 33-ej rocznicy powstania Armii Radzieckiej, hołd — złożony w Poroninie pamięci wielkiego Lenina — wszystko to wskazuje, że sportowcy polscy stanowią silną, młodą armię budowniczych socjalizmu i bojowników o pokój.

I Zimowe Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych były przełomem w dotychczasowych zasadach organizowania imprez wyczynowych w Polsce. To, co było niemożliwe do urzeczywistnienia w sporcie Polski przedwrześniowej — zostało zrealizowane dzisiaj. Na starcie, w jednym szeregu, stanął górnik obok studenta, włókniarz obok hutnika, dziewczyna ze wsi obok urzędniczki, robotnik obok inżyniera; nie drobna wyczynowa grupka „asów", hodowanych przez kluby, oddzielonych hermetycznie od mas — ale przedstawiciele sportu, którzy wyszli z mas i są z tymi masami nierozerwalnie złączeni.

Tak jak zmienili się aktorzy batalii



o mistrzostwo zimowe Polski, tak samo zmienili się widzowie. Mistrzostw w Zakopanem nie oglądał bogaty snob, galeria widzów zmieniła się; tysiące wczasowiczów i przodowników pracy, młodzieży, wszystkich, którzy przyjechali do Zakopanego aby odpocząć i nabrać sił do dalszej, twórczej pracy dla dobra kraju — oto widzowie I Mistrzostw Polski Zrzeszeń Sportowych.

Bilansując imprezę zakopiańską, należy ocenić bardzo pozytywnie wysiłki organizatorów, pracujących rzeczywiście w niezwykle trudnych warunkach.

Podobnie niepomyślnych warunków atmosferycznych — a więc braku śniegu i mrozu — już dawno w Zakopanem nie pamiętano, wywołało to konieczność przeprowadzania zmian w programie, organizowania zawodów łyżwiarskich o niespotykanej porze w godzinach 2 — 4, zwożenia śniegu na trasy biegowe i skocznie itd. Mimo tych wszystkich trudności, ofiarna i wytężona praca organizatorów sprawiła, że całość zawodów wypadła na ogół bez zarzutu.

Bilans sportowy I Zimowych Mistrzostw Zrzeszeń Sportowych Polski jest naprawdę imponujący. Zawody wykazały, że dysponujemy ambitną i wysoce utalentowaną rezerwą młodzieży, że klasa czołowych zawodniczek i zawodników bardzo się wyrównała. Widzieliśmy to przede wszystkim w biegach płaskich, sztafetach, zjeździe i slalomie, w łyżwiarstwie figurowym i szybkim. Jeszcze nigdy w historii narciarstwa i łyżwiarstwa polskiego nie startowała tak wielka liczba zawodniczek i zawodników. 65 narciarek w biegu na 10 km, 85 narciarzy w biegu na 30 km, 24 sztafety w biegu 4 x 10 km, przeszło 100 zawodniczek i zawodników w jeździe szybkiej na lodzie — to wspaniały dorobek I Zimowych Mistrzostw Polski Zrzeszeń Sportowych.

8-dniowa batalia zakopiańska wyłoniła szereg nowych talentów sportowych, jak Helena Daniel-Gąsienica — mistrzyni Polski w biegu na 10 km, Suleja Anna, Starczuła Stanisław (CWKS), Franciszek Dobosz (Górnik) i wiele, wiele innych. Znaczne podniesienie poziomu można było zaobserwować w konkurencjach zjazdowych.

Sukces Centralnego Wojskowego Klubu Sportowego, który zajął w punktacji ogólnej Zrzeszeń zdecydowane pierwsze miejsce — jst naprawdę duży. Mówimy „zdecydowane" — gdyż przy tak małej stosunkowo punktacji, różnica 10,5 pkt. dzieląca CWKS (48 pkt.) od Gwardii (37,5 pkt.), jest dość znaczna.

Sukces CWKS nie jest bynajmniej wynikiem przypadku czy też wyjątkowego szczęścia. Jest on wynikiem rzetelnego, sumiennego przygotowania zawodników do mistrzostw na specjalnych obozach kondycyjno - treningowych.

Na ogół należy stwierdzić, że wszyscy uczestnicy byli kondycyjnie dobrze przygotowani do imprezy. Mimo że trasy biegów były dość ciężkie, zawodnicy kończyli bieg w dobrej formie.

Na specjalne podkreślenie zasługuje piękna atmosfera, w jakiej toczyły się walki na trasach biegowych, skoczniach i lodowiskach. W biegu kobiet na 10 km można było bardzo często zaobserwować wypadki wzajemnej pomocy między poszczególnemi zawodniczkami różnych zrzeszeń. Podobnie było i wśród zawodników. Fakty te dowodzą, że walka, jaką prowadzimy w naszym sporcie z pozostałościami wrogiej ideologii sportu burżuazyjnego — szowinizmem klubowym czy zrzeszeniowym, daje coraz lepsze wyniki. Między uczestnikami mistrzostw panowała więc atmosfera szczerego braterstwa i czystej, sportowej walki.

Podkreślając wielkie, pozytywne osiągnięcia I Zimowych Mistrzostw Polski Zrzeszeń Sportowych, musimy zwrócić uwagę na najważniejsze braki i niedociągnięcia, jakie ujawniły się w czasie zawodów. Braków tych i niedociągnięć nie było zbyt wiele.

Można by mieć pewne zastrzeżenia co do przygotowań organizacyjnych tej wielkiej imprezy, która wymagała jednak dłuższego i dokładniejszego przygotowania przy udziale większej liczby osób.

W czasie zawodów zanotowano pojedyncze wypadki niewłaściwego stosunku działaczy i zawodników do zaleceń lekarzy. W „pogoni" za punktami, kierownictwa niektórych zrzeszeń wyraźnie eksploatowały zawodników.

Zbyt pobieżnie potraktowano stronę dekoracyjną Mistrzostw; brak było większej ilości transparentów z hasłami, nie wystarano się o portrety przodowników pracy.

Wszystkie te braki i niedociągnięcia, należy poddać analizie. Na jej podstawie będziemy mogli w przyszłości uniknąć podobnych błędów.

W konkluzji, można już dziś stwierdzić, że Zimowe Mistrzostwa Zrzeszeń Sportowych dobrze zasłużyły się w historii naszego ludowego sportu i przyczyniły się do jego dalszego, wspaniałego rozwoju.

Z. DALL

CO MÓWIĄ O MISTRZOSTWACH...



„Zimowe Mistrzostwa Zrzeszeń Sportowych są dobrym przykładem dalszego wspaniałego rozwoju ludowego sportu w Polsce. Przez zorganizowanie tej wielkiej imprezy odniesiono niewątpliwie sukces w umasowieniu sportu narciarskiego, a olbrzymia liczba zawodników oraz duży udział młodzieży w tej imprezie stanowi dalszy poważny krok na drodze rozwoju nowej Socjalistycznej Kultury Fizycznej".

Oto słowa wypowiedziane przez Przewodniczącego Węgierskiego Komitetu do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu — Gyala Hegyi w czasie przemówienia na uroczystości otwarcia Mistrzostw. (fot. Rost.)



Martin Weinhold — sekretarz Niemieckiego Komitetu Sportu.



Gerhard Kiessling — kapitan reprezentacyjnej drużyny hokejowej NRD.

Bawiący w Zakopanem na zaproszenie GKKF przedstawiciele NRD — Martin Weinhold (sekretarz Niemieckiego Komitetu Sportu) oraz Gerhard Kiessling (kapitan reprezentacyjnej drużyny hokejowej NRD) — udzielili wywiadu przedstawicielom polskiej prasy sportowej.

— Wiele już słyszeliśmy o potężnym rozwoju sportu polskiego od delegacji naszych bawiących w Polsce, wiele słyszeliśmy od nich o serdecznej Waszej gościnności. Dziś mamy okazję osobiście potwierdzić doznane przez nasze delegacje wrażenia. To, co najbardziej uderza przedstawicieli NRD, to Wasza wspaniała gościnność i serdeczność.

Podziwiamy doskonałą organizację Mistrzostw, która potrafiła uporać się z kapryśną pogodą i fatalnymi warunkami śnieżnymi. Potrafimy to tym lepiej ocenić, gdyż w podobnej sytuacji znaleźliśmy się organizując ostatnie mistrzostwa w Oberhoffie.

Stwierdziliśmy naocznie, iż w nowej Polsce sport stał się istotnie sprawą ludu pracującego — sprawą Pokoju. Zadziwia nas szybki rozwój Waszego sportu. Wspaniałe są też — mimo stosunkowo krótkiego okresu pracy w tej dziedzinie — Wasze osiągnięcia na polu szkolenia sportowego narybku. Jest to wynikiem słusznej polityki polskich władz sportowych.

Pozdrawiamy w imieniu 800.000 sportowców NRD — Waszych sportowców i życzymy im owocnych wyników pracy nad dalszym podniesieniem poziomu, nad szerszym jeszcze umasowieniem Ludowego Sportu, który służy i służyć będzie nadal sprawie Pokoju.

I Zimowe Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych były imprezą, która dokumentowała wielkie przemiany, jakie dokonane zostały w organizacji sportu polskiego. Przekonaliśmy się o tym naocznie w dniu otwarcia Zimowych Mistrzostw Zrzeszeń Sportowych, zadokumentowały to również przez swą moralną postawę karne szeregi reprezentantów Zrzeszeń Sportowych — nie byli to niedostępni mistrzowie od skoku, biegu, czy zjazdów lecz zwarta koleżeńska kadra reprezentująca masy sportowe kolejarzy, górników, „Stali", „Budowlanych", L.Z.S., CWKS i „Gwardii".

Dwanaście Zrzeszeń wraz z masą turystów robociarzy, przodowników pracy manifestowało na Placu Zwycięstwa w Zakopanem niekończącymi się okrzykami, którymi wyrażali swą cześć, uwielbienie i przywiązanie do swej Ludowej Ojczyzny, dla ojca i opiekuna sportu polskiego Prezydenta Bolesława Bieruta, dla Marszałka Ludowego Wojska Polskiego Konstantego Rokossowskiego i dla Wielkiego Wodza międzynarodowego proletariatu Józefa Stalina. Defilada Zrzeszeń Sportowych przez miasto miała bardzo uroczysty i podniosły charakter. Zawodnicy maszerowali w zwartych kolumnach z flagami o barwach swoich Zrzeszeń i dużą ilością flag czerwonych. Nieśli transparenty i portrety przywódców klasy robotniczej, manifestując swą gotowość do pracy dla szczęścia i dobrobytu Ludowej Ojczyzny oraz swą gotowość do obrony pokoju. Było to prawdziwe święto nowego ludowego sportu polskiego. Do największych osiągnięć Mistrzostw Zimowych Zrzeszeń trzeba zaliczyć ich masowość. Zaniedbane dotychczas sporty zimowe w Polsce uprawiane były prawie wyłącznie przez garstkę Zakopiańczyków. Dziś stały się sportami uprawianymi przez cały kraj.

Masy narciarzy z nizin zaatakowały po raz pierwszy wiodących prym w tych sportach — górali i w wielu wypadkach odnieśli zwycięstwo. Liczba startujących zawodników i zawodniczek przewyższała wielokrotnie najliczniejsze tego rodzaju zawody z urządzanych dotychczas w Polsce. Weźmy dla przykładu bieg 10 km kobiet, w którym startowało więcej kobiet niż we wszystkich tego rodzaju biegach łącznie przez cały międzywojenny okres Polski przedwrześniowej. Te osiągnięcia zawdzięczają Zrzeszenia w pierwszym rzędzie wskazaniom zawartym w Uchwale Biura Politycznego KC PZPR, opiece i pomocy naszego rządu i Partii. Komitet organizacyjny zawodów, mimo poważnych niedociągnięć w pierwszym okresie Mistrzostw, zdołał opanować sytuację i wywiązał się ze swych obowiązków zadowalająco. W walce z aurą pomogła niewątpliwie organizatorom karna i wzorowa postawa Zrzeszeń i zawodników.

Pierwsze Zimowe Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych spełniły niewątpliwie dobrze swoje polityczne, sportowe i wychowawcze zadanie, pchnęły one niewątpliwie naprzód kulturę fizyczną i sport polski do socjalizmu.

T. DOŁOWY,
(Sekretarz Związkowej Rady Kultury Fizycznej przy CRZZ)



Na zdjęciu Przewodniczący GKKF L. Motyka (trzeci od końca) w otoczeniu gości zagranicznych. Stoją od lewej do prawej: sekretarz GKKF Szemberg, sekretarz Niemieckiego Komitetu Sportu — Martin Weinhold, naczelnik Wydz. Zagr. P. U. W. F. i Sportu CSR— Antonin Gonec, wiceprzewodniczący Państw. Urzędu W. F. i Sportu CSR — minister Pokorny, młoda utalentowana narciarka polska Barbara Grocholska (CWKS), kapitan reprezentacyjnej drużyny hokejowej NRD — Gerhard Kiessling, dyr. Biura Kadr P. U. W. F. i Sportu CSR — Jaroslav Rotta. (fot. Rost.)



Jaroslav Rotta — Dyrektor Biura Kadr Państwowego Urzędu WF i Sportu CSR



Antonin Gonec — naczelnik Wydziału Zagranicznego P. U. W. F i Sportu CSR.

Obecni na konferencji goście GKKF — przedstawiciele CSR — Jaroslav Rotta (Dyrektor Biura Kadr Państwowego Urzędu WF i Sportu) oraz Antonin Gonec (naczelnik Wydziału Zagranicznego P.U.W.F. i Sportu) — podzielili się swoimi obserwacjami z I Zimowych Mistrzostw Polski Zrzeszeń Sportowych:

— Mistrzostwa zimowe, w takim jak u Was wymiarze (mamy na myśli połączenie na jednym miejscu mistrzostw narciarskich, hokejowych, łyżwiarstwa figurowego i jazdy szybkiej na lodzie), są u nas jeszcze nie znane. Tym bardziej doceniamy wspaniałą organizację tej wielkiej imprezy.

Podziwiamy karność i dyscyplinę zawodników wszystkich Zrzeszeń. Jesteśmy zbudowani zaobserwowanym brakiem jakiegokolwiek szowinizmu między drużynami; widzieliśmy wiele aktów życzliwości i wzajemnej pomocy udzielanej przez zawodników jednego Zrzeszenia zawodnikom innych Zrzeszeń.

Wspaniałe jest połączenie imprez sportowych z rozrywkami kulturalnymi — tak szeroko organizowanymi dla zawodników.

Charakter tej wielkiej, proletariackiej, pokojowej imprezy określił wymownie hołd, złożony przez delegacje wszystkich Zrzeszeń Budowniczemu Pierwszego Państwa Socjalistycznego — Leninowi.

Dziękujemy z całego serca Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej za zaproszenie i serdeczną gościnność. Postaramy się nawiązać między polskimi i czechosłowackimi sportowcami i działaczami Kultury Fizycznej jeszcze żywsze kontakty — dla wymiany doświadczeń i silniejszego jeszcze powiązania pokojowego, ludowego sportu.

ZAWODNICY

W I Zimowych Mistrzostwach Polski Zrzeszeń Sportowych wzięło udział około 800 zawodników, przybyłych z fabryk i hut, kopalń i szkół, z Państwowych Gospodarstw Rolnych i spółdzielni produkcyjnych.

Wielu zawodników równie wspaniałe wyniki jak w sportach zimowych osiąga przy swoich warsztatach pracy.

A oto kilku z nich:

26-letni Władysław Nowak pracuje jako konduktor na kolejce linowej Kuźnice — Kasprowy. W pracy tej zdobył zaszczytny tytuł przodownika pracy. W I Zimowych Mistrzostwach Polski zajął w kombinacji alpejskiej 19 miejsce.

Michał Stopka — to głowa prawdziwie narciarskiej rodziny; żona jego — Halina jest znaną narciarką w biegach płaskich i długich, syn — Andrzej startuje już od roku w juniorach „Kolejarza". Stopka jest monterem pocztowym.

— Uprawianie narciarstwa, a w lecie jazdy na rowerze pozwala mi — mówi uśmiechnięty — przebywać znaczne odległości w dużym tempie i bez większego zmęczenia. W pracy mojej przy naprawie linii telefonicznych przebywam niekiedy po 30 i więcej kilometrów dziennie. To chyba tylko sprawność fizyczna i prawdziwie sportowe — „zwycięże" ułatwiły mi zdobycie przodownictwa pracy.

Uprawianie sportu, a szczególnie narciarstwa uważa także za przyczynę swych sukcesów w pracy przodownik Karol Łojas — listonosz wiejski.

Dwukrotny mistrz Dolnego Śląska w kombinacji klasycznej i skokach otwartych — 27-letni Józef Świerk, leśniczy — jest przodownikiem pracy. Po zajęciach zawodowych (pracuje przy eksploatacji drewna) wolny czas poświęca treningowi swych kolegów klubowych ze Zrzeszenia „Unia". Wielu z nich, przeważnie młodych chłopców, już za lat kilka — zasili nasze kadry skoczków i biegaczy.



U góry: Szwaczka jeleniogórskich Zakładów Odzieżowych, Janina Słaboń, wyrabiająca 270% normy, po raz pierwszy w swym życiu ma możność podziwiania piękna polskich gór.

Na prawo: Student Politechniki i przodownik pracy PPB — „KAM" Edward Rup.

Na prawo u dołu: Syn małorolnego chłopa inż. Franciszek Wszołek, racjonalizaotr z kopalni „Mikulczyce" (fot. Rost.)





Przodownik pracy Władysław Nowak (Kolejarz)



Grupa racjonalizatorów i przodowników pracy z żywym zainteresowaniem obserwuje rozgrywki hokejowe.





Instruktorka wych. fizycznego, przodownica pracy Halina Mijakowska („Ogniwo"), studentka AWF.



Maratończyk „Ogniwa" Stefan Luberda, spawacz. Przodownik pracy Państw. Zarządu Uzdrowiska Rabka.



Dwukrotny przodownik pracy ZMP-owiec Józef Świerk (Kolejarz) (fot. O. Link)

WIDZOWIE

Spośród blisko 100.000-ej rzeszy widzów oglądających rozgrywki I Zimowych Mistrzostw Zrzeszeń Sportowych olbrzymią większość stanowili ludzie pracy — robotnicy i chłopi, przebywający tu na wczasach lub przybyli do Zakopanego ze wszystkich stron Polski specjalnymi wycieczkowymi pociągami. Wielu z nich — to przodownicy pracy i racjonalizatorzy. Dziennikarz nie ma trudu z odnalezieniem tych ludzi; sława rozchodzi się szybko — w każdym Domu Wczasowym wskążą Ci ich natychmiast i z dumą...

Franciszek Wszołek jest racjonalizatorem z kopalni „Mikulczyce". Wynaleziony przez niego sposób dostosowania wrębówki chodnikowej do pokładów pochyłych, usprawnienie transportera węgla kamiennego oraz kilka innych pomysłów racjonalizatorskich — umożliwiły jego kopalni poczynienie znacznych oszczędności. Franciszek Wszołek ma lat 28 Jest synem małorolnego chłopa spod Gorlic.

Przed sześciu laty rozpoczął pracę w kopalni jako zwykły górnik. Dzięki zdolnościom i pracowitości, kierownictwo kopalni wytypowało go na kursy dozoru technicznego, zorganizowane przy Akademii Górniczej w Krakowie. Po złożeniu egzaminów i pracy dyplomowej, w grudniu 1950 r. wrócił, już jako inżynier, do swej macierzystej kopalni „Mikulczyce"

Franciszek Wszołek — to nie tylko zdolny i całym sercem oddany kopalni pracownik, to nie tylko wzór górnika — towarzysza pracy, to także rzutki i zdolny organizator. Jest on dziś prezesem kopalnianego klubu Zrzeszenia „Górnik". Trenerem tego klubu jest znany bokser — Grzywocz. Klub przy kopalni „Mikulczyce" ma trzy żywo pracujące sekcje — bokserską, piłkarską i lekkoatletyczną Połowa członków klubu zdała już próby na Odznakę SPO.

Janina Słaboń jest córką robotnika z Miechowa. Pracuje dziś jako szwaczka w jeleniogórskich Zakładach Odzieżowych. Mimo swych zaledwie dwudziestu jeden lat jest dwukrotną przodownicą pracy, wyrabiającą przeciętnie 270 proc. normy.

Przodownica, aktywistka ZMP — Słaboń jest po raz pierwszy w Tatrach, nie wyobrażała sobie, że może tu być tak cudownie. Przed wojną rodziców jej nie stać było na wysłanie swych dzieci nie tylko do Zakopanego, ale nawet do pobliskiego Krakowa; utrzymanie licznego rodzeństwa pochłaniało całkowicie głodowe zarobki ojca. Dziś cała rodzina mieszka na Ziemiach Odzyskanych. Ojciec Janiny Słaboń jest współorganizatorem nowopowstałej spółdzielni produkcyjnej w Czarnym Strumieniu (pow. Jelenia Góra)

Rodzice i dzieci chętnie korzystają z wczasów, które umożliwiają im racjonalny wypoczynek, poznanie kraju, ideologiczny i kulturalny rozwój.

30-letni Edward Rup, pracownik PPB — „KAM" — Warszawa, zaszczytną odznakę przodownika pracy zdobył pracując przy budowie warszawskiego Cmentarza Poległych Bohaterów Radzieckich. Rup jest równocześnie studentem warszawskiej Politechniki.

Także i on, dopiero po odzyskaniu niepodległości, mógł zapoznać się z pięknem polskiej ziemi. Ojciec Rupa, nauczyciel wiejski spod Puław całe swoje przedwojenne zarobki przeznaczać musiał na utrzymanie domu i kształcenie czworga dzieci.

Edward Rup jest miłośnikiem Tatr, narciarstwa i turystyki. Praca zawodowa i studia techniczne nie zostawiają mu jednak czasu na szersze uprawianie sportu w macierzystym klubie „Budowlanych", stąd — mówi ze śmiechem — muszę tu w Zakopanem ograniczyć się jedynie do roli pilnego obserwatora tej największej, jaką widziałem, zimowej imprezy — a tak chętnie wziąłbym i ja w niej udział...

SUKCES CWKS W OCENIE LEKARZA



M. Gajewski i R. Holy. pracownicy Pogotowia Ratunkowego — Kasprowy Wierch, przygotowują się do odwiezienia kontuzjowanego narciarza toboganem do najbliżej stojącej sanitarki. (fot. Rost.)

Mistrzostwa Zimowe w Zakopanem przeprowadzone były mimo trudnych warunków atmosferycznych sprawnie. Z ilości startujących zawodników oraz z osiągniętych przez nich wyników sportowych wypływa wniosek, że w przygotowania włożono dużo rzetelnej pracy, trudu i wysiłku.

Sprawność przebiegu tej wielkiej imprezy jest w równym stopniu zasługą Komitetu Organizacyjnego jak i kierownictw poszczególnych zespołów i ich zawodników. Trzeba było być na miejscu, aby zdać sobie sprawę w jak ciężkich i trudnych warunkach pracowali organizatorzy, aby nikomu niczego nie zabrakło, aby wszystko było wydane i zrobione na czas, aby nikt nie był pokrzywdzony, krótko mówiąc — aby ani jeden z trybów tej wielkiej i pracującej na dużych obrotach maszyny nie zaciął się w czasie trwania Mistrzostw.

Walkę o sprawność Komitet Organizacyjny wygrał i odniósł duży sukces.

Odnośnie opieki lekarskiej jaką mieli zapewnioną w Zakopanem zawodnicy, można powiedzieć, że była ona zorganizowana z rozmachem. W centralnym biurze zawodów umieściło się ambulatorium lekarskie czynne przez cały dzień. Przeprowadzało ono badania zawodników przed startem oraz organizowało punkty opieki lekarskiej w miejscach, gdzie odbywały się poszczególne konkurencje. Oprócz tego, osobna grupa lekarska przeprowadzała badania specjalne podobne do tych, jakie przeprowadzane były na „Pucharze Tatr“, na „Mistrzostwach Bokserskich“ w Gdańsku czy w Szczecinie. Całość opieki lekarskiej zmontowana była przez Gł. Poradnię Sportowo-Lekarską wspólnie z GKKF.

W efekcie tej pracy, żaden z zawodników CWKS nie startował bez uprzedniego badania lekarskiego, a w kilku wypadkach lekarze wyłowili takich zawodników, którzy nie powinni startować. Dzięki temu, wypadków w sensie kontuzji było niewiele, a niemiłych niespodzianek w rodzaju omdleń czy zasłabnięć na trasie, (które mogły by mieć miejsce gdyby nie skontrolowano stanu wydolności serca i płuc zawodników), nie było zupełnie. CWKS w trosce o zawodników, w ramach przygotowań do mistrzostw i w czasie ich trwania otoczył swoich członków własną opieką lekarską. Na obóz przygotowawczy wyjechał z wojskowymi lekarz, który nie tylko zbadał wszystkich spoza Warszawy (zawodnicy CWKS z W-wy startujący w Zakopanem przeszli badania okresowe w Poradni Sportowo-Lekarskiej CWKS przed wyjazdem), lecz wspólnie z zawodnikami uczęszczał na trening obserwując swoich podopiecznych, udzielał rad i wskazówek trenerom i poszczególnym zawodnikom na zasadzie poczynionych w czasie treningu obserwacji i w czasie trwania imprezy. Ekipa Służby Zdrowia CWKS składała się z 2 lekarzy sportowych, tj. jednego lekarza wewnętrznego i 1 chirurga oraz 1 masażysty i pielęgniarki. Własne wyposażenie w leki i sprzęt oraz środki transportu uniezależniały CWKS w bardzo dużym stopniu, a jednocześnie ułatwiały pracę ekipy lekarskiej zawodów, która obsługiwała wszystkich biorących udział w Mistrzostwach.

Z pomocy lekarzy CWKS i ich środków transportu korzystały zresztą i inne zrzeszenia tak w czasie przygotowań do Mistrzostw (badania kwalifikacyjne zawodników) jak i w czasie ich trwania (nagłe wypadki). Służba Zdrowia CWKS opiekowała się swoimi zawodnikami stale, zakładając swoje punkty pomocy doraźnej na trasach, zorganizowała własny punkt odżywczy na trasie oraz prowadziła profilaktykę i leczenie w miejscu zakwaterowania zawodników.

W ten sposób uniknięto w CWKS wiele niedyspozycji, likwidując je natychmiast, zanim mogły rozwinąć się i unieruchomić zawodnika na kilka dni, wyszczerbiając stan startujących w poszczególnych konkurencjach.

Sukcesów CWKS w Mistrzostwach nie należy szukać tylko w materiale ludzkim, z którego składali się zawodnicy. Na sukces ten złożyło się wiele przemyślanych i sprawnie przeprowadzonych momentów, którym przyświecała jako myśl przewodnia troska o człowieka, troska o startujących. Począwszy od aparatu polityczno-wychowawczego, którego wielką zasługą było wciągnięcie wszystkich do pracy społecznej i świetlicowej i wytworzenie atmosfery koleżeństwa i zrozumienia zadań i odpowiedzialności w obliczu których stanęli zawodnicy i kierownictwo na Mistrzostwach, a kończąc na wartościach długiego obozu kondycyjnego, dobrego sprzętu, poprzez dobrych instruktorów, właściwe odżywianie, sprawną opiekę lekarską i bojowość zawodników. Oto momenty, które w rezultacie zostały uwieńczone sukcesem w postaci zajęcia pierwszego miejsca z dużą przewagą punktową nad pozostałymi zespołami. Poza tym, cały aparat organizacyjny i wykonawczy CWKS odznaczył się wielką operatywnością w prowadzonych wyżej akcjach.

Na zakończenie dodamy jeszcze, że w ciągu trwania Mistrzostw w obozie CWKS nie zdarzył się żaden poważniejszy wypadek odnośnie stanu zdrowia poza jednym wypadkiem stłuczenia stawu barkowego u zawodnika oraz że nikt nie zachorował tak, aby był zmuszony leżeć w łóżku i nie stawić się na starcie.

Dr JERZY ALBRYCHT

PO I ZIMOWYCH MISTRZOSTWACH ZRZESZEŃ SPORTOWYCH

(narciarstwo)

Osiem dni zaciętych walk na trasach, torach i skoczniach Zakopanego w Pierwszych Zimowych Mistrzostwach Polski Zrzeszeń Sportowych, było kulminacyjnym punktem tegorocznego sezonu zimowego. Nie to jest jednak ważne, ważny jest fakt, że ta wielka impreza miała właściwy sens polityczny i sportowy, że stała się ona momentem przełomowym w rozwoju sportów zimowych, w szczególności zaś w rozwoju wyczynowego narciarstwa.

Walkę o pierwszeństwo i tytuły mistrzów, oparto na masowym starcie reprezentantów poszczególnych Zrzeszeń. Po raz pierwszy w historii narciarskich mistrzostw Polski, terenowy zasięg startujących objął niemal cały kraj. Objęło zakłady pracy, kopalnie i huty, fabryki i uczelnie. Ponad 80% uczestników mistrzostw — to zawodnicy spoza Zakopanego, czego dotąd nie zanotowano na żadnych mistrzostwach Polski. Dawniej Zakopiańczycy stanowili ponad 90% startujących. Kilka Zrzeszeń jak np. „Górnik“ i „Włókniarz“, które poprzednio nie miały zupełnie nic wspólnego ze sportem narciarskim, dokonało w ostatnim czasie wysiłku dla czynnego udziału w zawodach.

Reprezentacje Zrzeszeń branżowych są mocno związane z zakładami pracy. Przytoczymy tu dla przykładu „Stal“. Oto lista biegaczy tego Zrzeszenia: Józef Mitręga — kowal z Kuźni Ustroń, Paweł Podzorski — ślusarz Kuźni Ustroń, Franciszek Holeksa — robotnik placowy Kuźni Ustroń, Antoni Holeksa — palacz z Kuźni Ustroń, Paweł Holeksa — robotnik Kuźni Ustroń, Edward Legierski — ślusarz Kuźni Ustroń, Stanisław Skrzypek — ślusarz z odlewni Węgierska Góra, Jan Bujak — tokarz Kuźni Ustroń, Wilhelm Szczyrba — urzędnik firmy Bobela, Cieszyn i Bolesław Stonawski — tokarz z Kuźni Ustroń.

Jedną z najjaśniejszych stron zawodów był masowy, nie notowany dotąd w Polsce, start kobiet. W biegach zjazdowych trzeba będzie wprawdzie w przyszłości przeprowadzić dla nich odpowiednią selekcję czy podział na klasy sportowe, ale już dziś możemy być pewni, że narciarstwo kobiece w Polsce przestało być dyscypliną sportu uprawianą tylko przez nielicznych, a staje się sportem mas.

Poważnym osiągnięciem Zrzeszeń, było wciągnięcie do pracy wielu starych doświadczonych zawodników, którzy od szeregu lat uważani byli za już niepotrzebnych. Stanowią oni cenny materiał na przyszłych instruktorów, kierowników i opiekunów w pracy narciarskiej w kołach, klubach i Zrzeszeniach. Wprowadzenie klasyfikacji zespołowej, obejmującej wszystkie drużyny, poszerzyło ogromnie zainteresowanie mistrzostwami, które nie skupiło się jedynie na najlepszych zawodnikach, zdobywających tytuły — jak to było dotychczas — ale i na zajmujących dalekie miejsca, nierzadko i ostatnie, niejednokrotnie decyduje o układzie klasyfikacji ogólnej. Końcowa klasyfikacja drużynowa konkurencji narciarskich wypadła następująco:

1.	CWKS	— 139	pkt.
2.	Gwardia	— 127	„
3.	AZS	— 121	„
4.	Kolejarz	— 91	„
5.	Ogniwo	— 83	„
6.	LZS	— 82	„
7.	Spójnia	— 65	„
8.	Górnik	— 51	„
9.	Unia	— 50	„
10.	Budowlani	— 44	„
11.	Stal	— 36	„
12.	Włókniarz	— 28	„

Pierwsze miejsce w klasyfikacji narciarskiej, daje do ogólnej punktacji mistrzostw zimowych, (obejmujących poza tym hokej na lodzie i łyżwiarstwo) 24 pkt. Drugie miejsce 22 pkt., a każde następne o 2 pkt. mniej od poprzedniego. Ocena hokeja i łyżwiarstwa, jako sportów mniej masowych od narciarstwa jest w klasyfikacji ogólnej o połowę niższa, czyli że pierwsze miejsce daje — 12 pkt., drugie — 10 pkt. itd.

Łączne obliczenie wszystkich osiągnięć w hokeju, łyżwiarstwie i narciarstwie, stanowiących całość mistrzostw zimowych, dało kolejność:

1.	CWKS	— 48	pkt.
2.	Gwardia	— 37,5	„
3.	Kolejarz	— 36,5	„
4.	Ogniwo	— 31,5	„
5.	Górnik	— 24,5	„
6.	AZS	— 24	„
7.	Unia	— 23	„
8.	Budowlani	— 19	„
9.	Włókniarz	— 17	„
10.	Stal	— 15	„
10.	Spójnia	— 15	„
11.	LZS	— 14	„

Ułamki punktów wynikają z jednakowych miejsc w turnieju hokejowym, rozegranym już poprzednio w Katowicach.

CWKS jest dziś niewątpliwie nie tylko najlepszym, ale i najwszechstronniejszym naszym zrzeszeniem w sportach zimowych. Na 12 tytułów mistrzów Polski w narciarstwie, zawodnicy CWKS zdobyli 7, „Gwardia“ 4, a AZS jeden. Siła gwardzistów leży przede wszystkim w biegach narciarskich, choć i w innych, niemal we wszystkich, konkurencjach należą oni do czołówki. Specjalnością AZS są zjazdy. Zawodnicy LZS celują głównie w konkurencjach klasycznych.

Ze Zrzeszeń Związkowych są na czele w narciarstwie „Kolejarz“ i „Ogniwo“. Obsadziły one jednakowo silnie wszystkie konkurencje. Niespodziewanie wysoko uplasował się „Górnik“ mający w swych szeregach nieznanych dotąd narciarzy. W dziale alpejskim jego reprezentanci rekrutowali się z pracowników przemysłu węglowego Górnego Śląska i okręgu wałbrzyskiego, w klasycznym — z górali beskidzkich, głównie ze wsi Koniaków, w której kopalnie śląskie działają w ramach „Akcji łączności miasta ze wsią“. Górale ci przejdą do pracy w przemyśle górniczym, a Koniaków — dzięki narciarstwu — stanie się wsią zasilającą robotnikami nasze kopalnie.

Sportowo biorąc najwyższy poziom oglądaliśmy w biegach zjazdowych. Klasa polskich zjazdowców bardzo się podniosła. Pierwsza grupa, składająca się z około 15 zawodników, reprezentuje poziom międzynarodowy. Grupa ta ma zaplecze w masie wielce utalentowanej młodzieży.

Odbyte mistrzostwa przyniosły również wiele cennego materiału tak w zakresie organizacyjnego jak i sportowego doświadczenia. W sumie Pierwsze Zimowe Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych są siedmiomilowym krokiem na drodze do rozwoju naszego sportu.

ST. ZIEMBA



POKŁOSIE MISTRZOSTW HOKEJOWYCH

Oparcie hokejowych eliminacji zrzeszeniowych o masy, a nie o elitarne kluby wyczynowe — dało wspaniałe rezultaty w postaci niespotykanych dotąd cyfr uczestników, których w czasie eliminacji przewinęło się kilka setek. Poziom drużyn na eliminacjach międzyzrzeszeniowych był stosunkowo wysoki, a klasa startujących w nich zespołów była w czołówce b. wyrównana. Nic więc dziwnego, że turniej katowicki rozegrany w dniach od 4 do 15 lutego br. był niezwykle emocjonujący. Wyniki jego stały się tematem niejednej dyskusji na kopalniach, hutach i warsztatach pracy nie tylko w stolicy czarnego diamentu, ale i całej Polski.

JAK GRANO?

Turniej katowicki potwierdził wyraźnie, że praca szkoleniowa w klubach i zrzeszeniach prowadzona według jednolitego programu wyszkoleniowego zaczyna już wydawać owoce. U wszystkich drużyn widać było wyraźnie przestawienie się na grę według nowoczesnych wzorów. U żadnej z drużyn nie widzieliśmy już np. „stojącej" obrony. Atakowano i broniono pełną piątką. Poziom taktyczny naszych drużyn podniósł się wyraźnie.

Gorzej jest z techniką. Brak większej ilości sztucznych lodowisk przy równoczesnej zmianie klimatu na obszarze naszego kraju, jaką obserwujemy od kilku lat — uniemożliwia przeprowadzanie racjonalnego i ciągłego treningu. Opanowanie jazdy i techniki kija wymaga przecież stałej, żmudnej, systematycznej pracy. Zawodnicy pozbawieni możliwości stałego treningu na łyżwach właśnie tu posiadają najwięcej zaległości. Gra ciałem, bez której trudno sobie wyobrazić nowoczesny hokej, jest przez zawodników naszych stosowana jeszcze nie dość często. Ponadto błędem niektórych jest przetrzymywanie krążka.

NAJLEPSI I NAJGORSI

Niewątpliwie najlepszym zespołem hokejowym zakończonych mistrzostw była drużyna Centralnego Wojskowego Klubu Sportowego. Tytuł zdobyła zasłużenie, grając przez cały okres przeszło 10-dniowego turnieju najrówniej i najekonomiczniej. Kierownictwo drużyny wojskowych umiejętnie rozplanowało wysiłek zawodników.

Mistrz Polski dysponuje najlepszymi w Polsce liniami obronnymi. W doskonałej formie w ciągu całego turnieju był bezprzecznie najlepszy obrońca — Bronowicz. Stanowił on zaporę nie do przebycia. Jeżeli poprawi strzał, który u niego szwankuje — to będzie obrońcą o dużej klasie w skali europejskiej. Jego koledzy Więcek i Chodakowski wyraźnie mu ustępują. Więcek — mimo doskonałych warunków fizycznych nie ma jeszcze opanowanej gry ciałem i w „gorących" sytuacjach podbramkowych traci orientację. Chodakowski w porównaniu z rokiem ubiegłym poczynił wyraźne postępy. Jeździ lepiej, umie strzelać, ale w obawie przed grą nieczystą zatracił swój zeszłoroczny atut — grę ciałem. Z napastników najlepszym był Palus — gracz, który najwięcej przyczynił się do skonsolidowania zespołów wojskowych. Świcarz — najszybszy gracz tafli katowickiej — doskonale uzupełnił się z Palusem i okazał się najskuteczniejszym graczem wojskowych. Z pozostałych graczy — mniej więcej równych poziomem — wybijał się popularny „Mandżur" — Antuszewicz, który zadziwił doskonałą kondycją, grając z meczu na mecz coraz lepiej (obojętnie na jakiej pozycji).

Zeszłoroczny mistrz Unia — mimo wzmocnienia Kasprzyckim — zawiódł. Zespołowi brak bojowości i rutyny. W wypadku niepowodzenia łatwo się załamuje, a niespożyte w spotkaniach siły Csoricha nie wystarczają w spotkaniach z równorzędnymi przeciwnikami. Zespół ten nie czyni znaczniejszych postępów. Trzecie miejsce Ogniwa, dzielone z Górnikiem jest niewątpliwie sukcesem tego zrzeszenia, w którego drużynie obok graczy starych, grali i młodzi, doskonale prowadzeni w czasie zawodów przez kierownictwo. Podporą Ogniwa był Maciejko, który najwięcej przyczynił się do sukcesu tej drużyny. Cały zespół był bardzo wyrównany i przede wszystkim tej okoliczności zawdzięcza on swój sukces. Górnicy zawiedli. Byli zbyt pewni siebie i gdy przyszły pierwsze niepowodzenia, nerwowo nie potrafili się opanować — w wyniku czego wylądowali aż na 4-ym miejscu, co nie jest wykładnikiem rzeczywistej wartości tego zespołu.

Piąte miejsce Kolejarza było niespodzianką w sensie negatywnym. Po pierwszych występach kolejarzy uważano ich za jednego z faworytów. Kolejarze mieli do przebycia najcięższą drogę w eliminacjach, a ponieważ nie rozporządzali rezerwami, pierwsze kontuzje osłabiły ich b. poważnie i to było przyczyną dalekiej lokaty drużyny Kolejarza. Dalsze miejsca zajęły: Włókniarz, Budowlani, Gwardia, AZS, Spójnia i Stal. Niewłaściwe docenianie rozgrywek mistrzowskich oraz słabe kierownictwo — oto główne przyczyny ostatniego miejsca Stali. Rewelacja turnieju katowickiego — Budowlani stanowi przykład, że nawet w słabszych warunkach — przy usilnej pracy — można osiągnąć doskonałe wyniki. Młodziutki zespół posiada wszelkie zadatki na drużynę wielkiej klasy, grając nowocześnie i wygrywając dzięki niezwykłej ambicji z takimi zespołami jak Włókniarz i Gwardia.

Ostatnie dwa zespoły, które w przeważającej większości składają się z zawodników starszych wiekiem — nie będą mogły w przyszłości liczyć na sukcesy i polepszenie swych pozycji, jeżeli nie potrafią zmobilizować i wychować młodszych zawodników.

ORGANIZACJA, SĘDZIOWIE

Turniej katowicki był największą polską imprezą hokejową. Organizatorzy mieli do wykonania bardzo trudne zadanie i trzeba przyznać, że mimo drobnych niedociągnięć wywiązali się z zadania dobrze. Reasumując wrażenia z największej po wojnie imprezy hokejowej w Polsce można śmiało stwierdzić, że spełnia ona swe zadanie, przyczyniając się do żywiołowego rozwoju sportu hokejowego oraz stałego podnoszenia jego poziomu. Zawdzięczać to należy niezwykłej opiece państwa ludowego, które sportowi naszemu — zapewniło takie warunki rozwojowe, o jakich w czasach kapitalistycznych nie można było nawet marzyć.

JERZY ZIARZYCKI



Drużyna CWKS, hokejowy mistrz Polski na rok 1951, teraz już jako widz podąża na zawody piękną drogą na Halę Kondratową.

(fot. WAF)

MISTRZOSTWA W JEŹDZIE SZYBKIEJ

„Tego jeszcze nie było" — te słowa z zachwytem wymawiali na lodowisku nie tylko zawodnicy, ale i działacze łyżwiarscy. 92 łyżwiarek i łyżwiarzy — to liczba nie notowana w Polsce na zawodach o Mistrzostwo Polski. Dotychczas na skutek czy to niedoceniania łyżwiarstwa, czy też na skutek niedociągnięć organizacyjnych, ta dyscyplina sportu spoczywała w powijakach.

Toteż był zupełnie zrozumiały radosny nastrój, gdy na Cyrli na Stawach Toporowych startowało prawie 100 zawodniczek i zawodników z 8 zrzeszeń sportowych. W klasyfikacji indywidualnej Kalbarczyk zdobył po raz 22 tytuł mistrza Polski.

W klasyfikacji drużynowej pierwsze miejsce zajął CWKS. O wyrównanym poziomie zawodników CWKS świadczy fakt, że Klub ten mógłby wystawić dwa równorzędne zespoły: jeden składający się z zawodników poniżej 20 lat, a drugi powyżej 20 lat i oba zespoły mogłyby konkurować o pierwsze miejsce. Wice-mistrz Polski, Ja[illegible]ski — to bezwzględnie wielki tal[illegible]

Skład reprezentacji Polski przedstawiałby się dziś następująco: seniorzy — 1) Kazimierz Lewandowski, 2) Rytter, 3) Nykieł, 4) Kaz. Kalbarczyk.

Juniorzy: — 1) Łągiewski, 2) Marszał, 3) Szczepański, 4) Magierowski.

Seniorki: — 1) Głażewska, 2) Sędzimir, 3) Niemczykówna, 4) Rosińska.

Juniorki: — 1) Podmokła, 2) Pota[illegible]wicz, 3) Bandonin, 4) Cieślikówna.



Wśród seniorek widzimy zawodniczki, które nie brały udziału w Mistrzostwach, gdyż przebywały w tym czasie na treningu w Moskwie. Jednak nawet, gdyby zawodniczki te zdążyły wrócić na Mistrzostwa, to nie odegrałyby w ogólnej punktacji Mistrzostw specjalnej roli. Każda bowiem należy do innego zrzeszenia i jako „indywidualistki" nie wpłynęłyby na zmianę kolejności miejsc zrzeszeń sportowych.

Czasy na 1.000 m uzyskane na zawodach przez dwie młode zawodniczki Potapowicz (2:10,9) i Podmokłą (2:11,0) są doskonałe, bo uzyskane na nieprzepisowym torze — o obwodzie niesłychanie małym (182,66 m) i o wymiarach wytyczonych niewielkim promieniem (19 m), a co najważniejsze, że zawodniczki te jeżdżą na łyżwach wyścigowych dopiero od dwóch miesięcy.

Ogólnie Mistrzostwa Zrzeszeń w łyżwiarstwie są sukcesem niebywałym — pierwszym prawdziwym krokiem do umasowienia tego pięknego, zdrowego i estetycznego sportu.

WACŁAW STANKIEWICZ

I ZIMOWE MISTRZOSTWA ZRZESZEŃ



Najlepszy skoczek Ludowych Zespołów Sportowych, A. Wieczorek zajął drugie miejsce w konkursie skoków do kombinacji klasycznej. Zwrócić uwagę na wzorowe prowadzenie nart. (fot. WAF)



Jan Ciaptak-Gąsienica (CWKS) zdobył pierwsze miejsce w slalomie do kombinacji alpejskiej. (fot. WAF)



Po uroczystym otwarciu mistrzostw reprezentacje wszystkich zrzeszeń przedefilowały główną ulicą Zakopanego — Krupówkami. Hokeiści CWKS zdobywcy mistrzostwa Polski maszerowali na czele swego klubu. (fot. WAF)



Mistrz Polski w biegu zjazdowym Andrzej Roj (AZS) w czasie zjazdu. (fot. Link.)



Barbara Grocholska (CWKS) zdobyła w Zakopanem 2 tytuły mistrzowskie: w biegu zjazdowym i w kombinacji alpejskiej. (fot. Link.)



Leopold Tajner (Budowlani) w skokach do kombinacji, tak jak i w otwartym konkursie skoków, zachwycił tysięczne rzesze widzów pięknym stylem swych skoków. (fot. WAF)



Grupa najlepszych zjazdowców polskich. Stoją od prawej: Dziedzic, Czarniak, Ciaptak-Gąsienica, Wawrytko II i Roj. (fot. WAF)





Takich aktów wzajemnej pomocy i życzliwości było na Mistrzostwach wiele. Na zdjęciu mistrz Polski — Józef Daniel - Krzeptowski pomaga jednej z zawodniczek przy reperacji uszkodzonego wiązania. (fot. WAF)



Helena Daniel-Gąsienica (Gwardia) jest najmłodszą mistrzynią Polski. Przy swoich zaledwie 16 latach wygrała bieg na 10 km. (fot. WAF)



Po raz pierwszy w historii naszego narciarstwa rolę sędziów pełniły także i kobiety. Na zdjęciu młodziutka kobieta - sędzia na posterunku w czasie rozgrywania slalomu kobiet. (fot. WAF)



Sędziowanie nie jest czynnością łatwą, tym bardziej jeśli się ono odbywa w ciężkich warunkach tatrzańskiej zimy. (fot. Rost.)



Wyniki poszczególnych konkurencji znane były czasowiczom z Zakopanego już po upływie kilkunastu minut, choć zawody rozgrywane były nawet na Hali Goryczkowej. Stacje krótkofalowe, telefoniczne, linie polowe i oczywiście sprawna ich obsługa — oto tajemnica doskonale zorganizowanej informacji. (fot. WAF)



Bez względu na miejsce rozgrywanej imprezy organizatorzy zapewnili każdorazowo zawodnikom i widzom smaczny, gorący i obfity posiłek. Na zdjęciu punkt odżywczy na mecie slalomu gigant. (fot. Rost.)



Konkurs skoków otwartych na Krokwi zgromadził przeszło 20.000 widzów. Ogólny widok skoczni i sznur autobusów, które dowoziły publiczność. (fot. Rost.)



Anna Bursche-Lindnerowa (CWKS) z wielką starannością przygotowuje się do szkolnej jazdy, w której uzyskane punkty zadecydowały o zdobyciu przez nią mistrzowskiego tytułu. (fot. Rost.)

SPORT W OBJEKTYWIE



FOT. 1



FOT. 6

fot. 1

Przebywająca na treningu w Związku Radzieckim zasłużona mistrzyni sportu Głażewska startując poza konkursem na mistrzostwach Związków Zawodowych ZSRR ustanowiła w biegu na 1.000 m nowy rekord polski z czasem 2,01.

* * *

W dniu 9 — 10 II br. w Szklarskiej Porębie pod hasłem „Przodownicy nauki — Przodownikami w sporcie" odbyły się Harcerskie Igrzyska Zimowe, w których wzięło udział 850 harcerzy i harcerek.

fot. 2

Najlepsze zawodniczki biegu zjazdowego, od prawej — Rena Górecka, Teresa Jędrzejewska i Halina Kudasik.

(fot. WAF)

fot. 3

Udzielanie pomocy „rannemu" w czasie biegu patrolowego.

(fot. WAF)

fot. 4

Jeden z najmłodszych zawodników Igrzysk na trasie biegu.

(fot. WAF)

fot. 5

Zdawanie norm na SPO zaczyna w całym kraju przybierać charakter masowy.

Na zdjęciu: zdawanie norm łyżwiarskich na jednym z warszawskich lodowisk.

(fot. AR)

fot. 6

Mistrzostwa Bobslejowe Polski zdobyła 4-ka ZS Budowlani w składzie: Wodzicki, Mazur, Tutowski i Żychowiecki.

(fot. Krzywdziński)

CWKS — WŁÓKNIARZ

Spotkanie pięściarskie o mistrzostwo II-ej ligi między CWKS a Włókniarzem zakończyło się zdecydowanym zwycięstwem wojskowych 14:6

fot. 7

Spotkanie Strenk — Olczyk

fot. 8

Fragment spotkania Paliński — Olejnik.

(fot. WAF)

fot. 9

Hokejowe rozgrywki o Mistrzostwa Polski Zrzeszeń Sportowych zakończyły się zdobyciem mistrzostwa przez drużynę CWKS.

fot. 10

Dwa fragmenty spotkania rozegranego w mistrzostwach między drużynami Kolejarza i AZS-u.

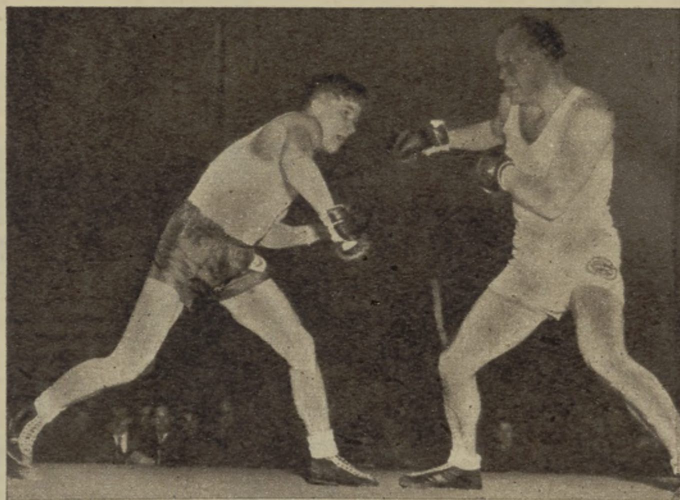
(fot. AR)



FOT. 7



FOT. 2



FOT. 8



FOT. 3



FOT. 9



FOT. 4



FOT. 5



FOT. 10



MISTRZOWIE EUROPY W SIATKÓWCE

Od lewej: Woronin, W. Kitajew, S. Niefiedow, M. Pimenow, K. Rewa, W. Uljanow, W. Szczagin A. Jakuszew.

TAKTYKA reprezentacyjnej drużyny ZSRR w siatkówce

Ciekawą analizę gry mistrza Europy na r. 1950 — drużyny ZSRR — podaje narodowy trener Czechosłowacji, Jan Fiedler, na łamach miesięcznika „Hazena Kosikora, Odbijena" którą należy poznać ze względu na cenne uwagi, które powinny i u nas znaleźć zastosowanie.

Na mistrzostwach świata 1949 r. wszyscy uznali, że podstawą taktyki drużyny radzieckiej była szybkość akcji, wynikająca przede wszystkim z zasady wystawiania piłki do ścięcia już z pierwszego jej odbicia. Piłka była w 90% skierowywana na jeden z brzegów siatki z tym, że skrzydłowy albo ścinał piłkę sam za drugim jej uderzeniem lub też z wyskoku wystawiał ją dalej środkowemu ataku lub na drugie skrzydło. Podanie z obrony przeważnie wykonywane było wysokim łukiem; podczas gdy wystawienie wzdłuż siatki było niskie i szybkie. Wydawało się, że gra taka nie wymaga zbyt wielkiej techniki. Dopiero wtedy, gdy rozpoczęto ćwiczyć ten system ataku, okazała się wysoka wartość wyszkolenia graczy radzieckich tak w odbiciu piłki jak i technice wyskoku. Zaznaczyć należy, że siatkówka w ZSRR oparta jest na nieustannym ruchu całego zespołu, bez chwili stania w miejscu.

W przeciągu roku nastąpiły jednak w taktyce gry drużyny radzieckiej znaczne zmiany. Zajęto się przy tym początkowo opanowaniem techniki gry, potrzebnej do nowych wymagań taktycznych. Było to b. ważne, gdyż przez przygotowanie techniczne doprowadzono w drużynie radzieckiej do gry bezbłędnej, stanowiącej jeden z głównych jej atutów.

W Pradze miał Związek Radziecki dwu niższych graczy — doskonałych w obronie, którzy przy siatce byli wystawiaczami. Byli to Szczagin i Sawin. Ustawienie zespołu było wówczas następujące:

Rewa — Sawin — Woronin
Szczagin — Jakuszew — Uljanow

W Sofii, Sawina zastąpił leworęki Pimenow, który w Pradze był graczem zapasowym. W ten sposób wzmocniono atak. Teraz wszyscy gracze drużyny reprezentacyjnej ZSRR — z wyjątkiem Szczagina byli wzrostu ponad 180 cm. Jednocześnie zmieniono ustawienie drużyny:
Rewa (4) — Szczagin (5) Pimenow (7)
Woronin (2) — Jakuszew (1) Uljanow (3)

Całą taktykę gry w ataku oparto na umiejętnościach Szczagina, jako wystawiającego. Przy ustawieniu zasadniczym, funkcja jego jest jasna — wystawia Rewie, a niekiedy przez głowę Pimenowi. Po przejściu na prawe skrzydło znów wystawia Rewie lub przez niego Woroninowi. Następnie, gdy Szczagin zajmuje stanowisko zagrywającego, cała piątka dąży do podania mu piłki w pobliżu siatki, dokąd Szczagin podbiega natychmiast po zagrywce, celem wystawienia piłki któremukolwiek z graczy ataku (patrz rys. 1). Całkowita nieświadomość, do którego z trzech graczy ataku nastąpi wystawienie — przy tym b. szybkie, płaskie i bliskie siatki — zupełnie uniemożliwia wykonanie bloku przez przeciwnika. Zastawienie przy tym jest także utrudnione tym, że wszyscy gracze radzieccy ścinają równie dobrze prawą jak i lewą ręką. To samo się dzieje, gdy Szczagin znajduje się na stanowisku czy to środkowego (rys. 2) czy lewego obrońcy (rys. 3). Jego dobieganie do siatki jest doskonale wypróbowane, odpowiednio do sytuacji gry i położenia piłki.

Ustawienie najsłabsze jest wtedy gdy Szczagin zajmuje miejsce lewego gracza ataku. Wówczas funkcję wystawiającego przejmuje Uljanow lub Pimenow — Szczagin zaś staje się ścinającym (rys. 4). Jednak i w tym ustawieniu otrzymuje on często pierwszą piłkę dla wystawienia jej „mańkutowi" Pimenowi lub Uljanowi. W tym ustawieniu, zaraz po rozgrywce, następuje stała zmiana miejsc między Uljanowem a Pimenowem który następnie ścina lub wystawia z prawego skrzydła. System ten, doskonale wypracowany, nie ma słabszych miejsc. Gdy Szczagin znajduje się na stanowisku gracza ataku, a więc ilość ścinających zmniejsza się do dwóch, wówczas przy siatce znajduje się Rewa lub Uljanow, najlepsi ścinający zespołu. Zwrócić należy uwagę, że podczas gdy w Pradze siatkarze radzieccy stosowali przeważnie system zbicia prostopadłego do siatki (zawijanego lub hakiem), w Sofii przeszli przede wszystkim na ścięcia skośne, bite zupełnie z góry. Ścięcia prostopadłe do siatki i hakiem stosowane były rzadko, jedynie przy niedokładnym podaniu i w momencie braku bloku przeciwnika — a więc przy zaskoczeniu.

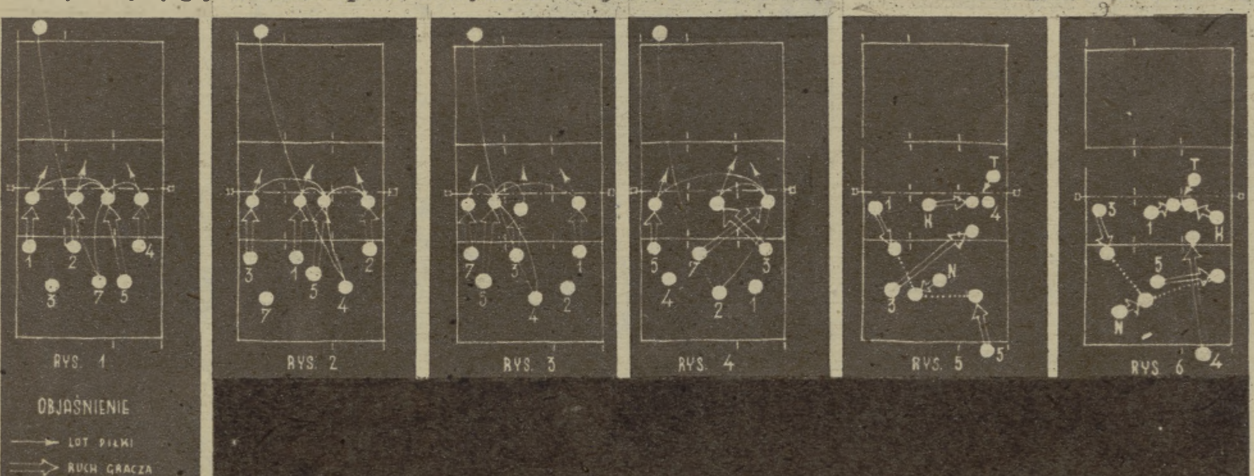
Tak jak w ofensywie, również i w obronie opracowała drużyna radziecka swój plan taktyczny, oparty na dwójbloku. Trójblokiem zawodnicy radzieccy nie bronią. Zastawianie u graczy radzieckich poprawiło się b. znacznie i jak przyznaje Fiedler, wyprzedzili oni zdecydowanie — nawet w bloku — przodujących dotychczas Czechów. Przy ścięciu ze skrzydeł blokuje odpowiedni skrzydłowy ataku, do którego przyłącza się środkowy. Przy ścięciu ze środka — blokuje środkowy ataku, do którego dochodzi bliżej skrzydłowy. Czasem blokuje jedynie środkowy (i ten zastawia zawsze). Przy poprawie bloku drużyna ZSRR nie pogorszyła gry w polu. Ustawienie zespołu w obronie: środkowy obrony jako ubezpieczenie graczy ataku, skrzydłowi w tyle boiska. (W przeciwieństwie do systemu czeskiego — ustawienie jednego gracza obrony w tyle boiska, a dwu bliżej siatki). Wszyscy gracze są jednak w ciągłym ruchu, ustawiając się odpowiednio do przewidywanego uderzenia piłki przez przeciwnika lub jej lotu, a to w celu uniknięcia tak często stosowanego dawniej podania na ziemię. Jest to jakby strefowy system obrony, uzależniony od sytuacji, wymagający od graczy ciągłego napięcia uwagi i szybkości reakcji.

Jednocześnie wykorzystywane są przez graczy ZSRR indywidualne walory obrońców. I tak np. najlepsi zawodnicy w polu: Szczagin (5) lub Niefiedow (N) ustawiają się zawsze w miejscach najodpowiedzialniejszych (patrz rys. 5 i 6), gracze zaś mniej pewni w obronie zajmują stanowisko łatwiejsze, a więc np., Rewa (4) lub Uljanow (3) jako ubezpieczający blok, bez względu na to, na jakim stanowisku w danym momencie się znajdują (rys. 5 i 6).

W ten właśnie sposób został „unieszkodliwiony" najlepszy ścinający czeski, Tesarz (T. wg, rys. 5 i 6). Dla dokonania tego został wstawiony do drużyny radzieckiej najlepszy ich zastawiający Kitajew (K) na miejsce Woronina, a więc tak, aby móc blokować najlepszego gracza Czechosłowacji. Jednocześnie została wzmocniona linia obronna przez zamianę Pimenowa na Niefiedowa (N).

Wysoką wartość gry taktycznej oraz doskonale opanowanej techniki zwiększa jeszcze wola zwycięstwa, dominująca w drużynie radzieckiej. Cechy te decydowały w zdobyciu przez ZSRR bezapelacyjnie mistrzostwa Europy w r. 1950 i na pewno doprowadzą ją do zajęcia pierwszego miejsca w mistrzostwach świata r. 1951.

ROMUALD WIRSZYŁŁO



DOBRA ROZGRZEWKA DOBRE WYNIKI

Zaden zawodnik nie kwestionuje dziś wielkiej wagi i znaczenia rozgrzewki. Niejeden przykry zawód, niejedna porażka spowodowane zostały niewłaściwą rozgrzewką.

Chcąc dać możliwie jak najbardziej wyczerpujący obraz rozgrzewki, podajemy poniżej kilka przykładów i wypowiedzi czołowych naszych zawodników(czek) na ten temat.

Rozgrzewka sprintera:

1) 5 minut luźnego biegu boso na trawie w b. wolnym tempie. Bieg rozpoczynać truchcikiem.

2) 3 — 5 minut ćwiczeń gimnastycznych ogólnych dla przećwiczenia najważniejszych mięśni i stawów.

3) 3 — 5 minut swobodnego biegu (z krótkimi przerwami marszowymi) następuje ze stopniowym przyśpieszeniem szybkości (do 3/4 szybkości).

4) 3 — 4 minut energicznej gimnastyki specjalnej, z szybkim biegiem w miejscu z wysokim i półwysokim unoszeniem kolan itd.

5) kilka krótkich 30 — 40 m zrywów. W przerwach między biegami ćwiczenia rozluźniające i marsz ze „sprężynującymi" wspięciami na palcach (pięty wznosić jak najwyżej).

Po skończonej rozgrzewce owinąć się w płaszcz lub w koc i wyciągnąć się na ławce w szatni. Nogi ułożyć wysoko. Krótko przed startem — po wezwaniu zawodników do konkurencji — wykonać szereg luźnych podskoków itp.

W punkcie 5. niektórzy sprinterzy przebiegają — obok zrywów — jeszcze 150 m b. szybko ze stopniowaniem szybkości.

ROZGRZEWKA ŚREDNIO I DŁUGODYSTANSOWCA:

Sposób rozgrzewania się do tych dystansów zaprząta umysły najwybitniejszych trenerów, przeprowadzających szereg doświadczeń. Zdaniem niektórych — przed biegiem właściwym — należy między innymi przebiec taki odcinek trasy, po którym następuje „drugi oddech". Biegacz np. na 5 km. powinien więc przebiec około 1500 — 2000 m, startujący na 1500 m około 600 m itd. Ustalenie pewnych ścisłych norm, które by odpowiadały wszystkim zawodnikom jest b. trudne. Jest to sprawa b. indywidualna.

Na rozgrzewkę średnio i długodystansowca winny się składać zasadniczo następujące elementy:

1) 8 — 10 min. luźnego biegu z krótkimi przerwami marszowymi.

2) 3 — 5 min. gimnastyki ogólnej.

3) 5 — 8 min. swobodnego biegu z krótkimi przerwami marszowymi ze stopniowaniem szybkości (do 3/4) na trawie lub w terenie.

4) 3 — 5 min. energicznej gimnastyki specjalnej.

5) kilka zrywów 40 — 70 m lub (według niektórych) — bieg do „drugiego oddechu". Rozgrzewkę kończą ćwiczenia rozluźniające i marsz.



Emil Kiszka (pierwszy od prawej) na starcie do zwycięskiego biegu na 100 m.

A OTO, CO MÓWIĄ NASI NAJLEPSI ZAWODNICY O ROZGRZEWCE?

Emil Kiszka (rekordzista w biegu na 100 m);

„Rozgrzewać się muszę długo (co najmniej na 30 min. przed startem). Na Mistrzostwach Europy w Brukseli dlatego słabo pobiegłem w przedbiegu, gdyż nie miałem czasu na rozgrzewkę. W finale za to, po dobrej rozgrzewce, pobiegło mi się dobrze". (Kiszka zajął wówczas 4-te miejsce, choć równie dobrze mógł być wówczas sklasyfikowany na 2-gim miejscu — przyp. redakcji).

Zygmunt Buhl (mistrz Polski w biegu na 100 m w 1949 r.):

„Jakie ma znaczenie rozgrzewka przekonałem się najlepiej na ostatnich halowych mistrzostwach w Poznaniu. Brak programu minutowego uniemożliwił mi wczesne rozpoczęcie rozgrzewki i fatalnie przegrałem. Rozgrzewam się na pół godz. przed startem. Rozgrzewka uspakaja mnie zupełnie. Przed startem wykonuję kilka głębokich oddechów".

Irena Heyducka - Kuźmicka (mistrzyni Polski na 80 m w hali);

„W zależności od pogody i temperatury powietrza rozgrzewam się na 20 — 30 min. przed startem. Na 5 min. przed rozpoczęciem się konkurencji przerywam rozgrzewkę i ubieram się ciepło (2 dresy i koc). Wszystkie ćwiczenia wykonuję **lekko i jak najbardziej miękko.** Nie uznaję żadnych ćwiczeń w miejscu, a tylko w marszu lub w biegu".

Werbliński (mistrz Polski na 800 m), tak mówi o rozgrzewce:

„Rozgrzewkę rozpoczynam truchcikiem na 35 min. przed startem. Biegnę tak długo, aż czuję lekkie rozgrzanie. Następnie wykonuję szereg ćwiczeń gimnastycznych i przechodzę do „rubinek" (czeską nazwa na biegi ze zmianą szybkości) przebiegając 5 — 6 razy na zmianę — szybko i b. wolno po 30 — 40 m. W dalszym ciągu rozgrzewki: marsz i bieg truchcikiem.

Moment krytyczny w biegu na 800 m następuje u mnie mniej więcej na 300 m".

Kielas (wielokrotny mistrz Polski w biegach długich):

„Muszę rozgrzewać się b. długo i to nawet wtedy, gdy jest b. ciepło. Kiedyś, przy dusznym i gorącym powietrzu wydawało mi się, że rozgrzewka może być b. krótka. Zawiodłem się strasznie. Gdy startuję na 5000 m, to w czasie rozgrzewki — po truchciku, gimnastyce i przebieżkach — biegnę około 1000 — 1500 m na 3/4 szybkości. Po kilku minutach odpoczynku mogę pójść wtedy spokojnie na start.

(dok. nast.)

ST. MASZEWSKI



Heyducka - Kuźmicka zwycięża w biegu na 100 m



PRZYGOTOWUJEMY SIĘ do Biegu Narodowego!

Za kilka tygodni tysiące kobiet i mężczyzn staną do Narodowego Biegu na przełaj, ażeby wypełnić jedną z prób na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony". Mogłoby się wydawać, że na przygotowania jest jeszcze dość czasu. Jeżeli jednak udział w biegu tym ma się przyczynić do podniesienia sprawności, kondycji i wydajności pracy — a przecież o to przede



Tak było przed wojną; intensywny wysiłek w biegu bez racjonalnego przygotowania — zamiast dać zawodnikowi zdrowie, wpędzał go w chorobę.

wszystkim chodzi — najwyższy czas, ażeby przystąpić do ćwiczeń już dziś.

JAK TO BYŁO KIEDYŚ, NP. W 1935 ROKU?

...Zbliża się termin biegu ulicznego rozgrywanego o nagrodę jednego z pism prowincjonalnych.

— Kto będzie w biegu tym startował — martwi się kierownictwo klubu — musimy przecież wystawić kilku zawodników, gdyż w przeciwnym razie nie będą pisać o naszych imprezach. Ale skąd wziąć biegaczy, skoro posiadamy tylko piłkarzy?

Im bardziej zbliżał się dzień zawodów, tym większe następowało zdenerwowanie kierownictwa. Wreszcie sam prezes wpada na „genialny" pomysł — pobiegną piłkarze. — Ale oni nie mają żadnego przygotowania. Rozgrywki nie rozpoczęły się jeszcze, a więc nie mają żadnej zaprawy. — Jakto? — odpowiada prezes — przecież mają 2 dni czasu, więc mogą jeszcze przeprowadzić 2 treningi. Dziś urządzimy eliminację na całym dystansie, jutro trening, a pojutrze mogą już biegać o puchar.

NA ROZKAZ MECENASA SPORTU

piłkarze stanęli do eliminacji na 3 km. Z 14-tu startujących tylko połowa ukończyła bieg i to w stanie całkowitego wyczerpania. Następnego dnia — mimo wymyślań prezesa — nikt nie trenował; po forsownym biegu zawodnicy nie mogli nawet ruszać nogami...

W dniu zawodów — mimo obolałych mięśni — zawodnicy stanęli (bez badań lekarskich) na starcie. Pobiegli, mimo że każdy ruch nogi sprawiał dotkliwy ból. Z 10-ciu startujących ukończyło bieg zaledwie 4-ch i to w opłakanym stanie... Długiego potrzeba było czasu, ażeby powrócili do sił. Do pracy i nauki nie byli zdolni przez kilka następnych dni.

A JAK DZIŚ?

Sport — jak lekarstwo — umiejętnie dawkowany przynosi wielką korzyść, daje zdrowie, siły, podnosi sprawność i kształtuje charakter. Dla tych powodów sport mas ludowych musi być odpowiednio kierowany. Bez treningu nie wolno do startu dopuścić żadnego zawodnika; trzeba go przygotować i to przygotować starannie.

Przed startem w zawodach odbyć należy 8 — 12 treningów, ćwicząc 3 razy w tygodniu po 45 — 60 minut. Lekcję w zespole lub kole sportowym rozpocząć należy krótkim jej omówieniem, z podkreśleniem znaczenia odznaki SPO oraz poruszeniem aktualnego zagadnienia politycznego lub społecznego. Trening rozpocząć należy marszem (100—200 m), lekkim biegiem (truchcikiem) 150 — 200 m i kilkoma specjalnymi ćwiczeniami gimnastycznymi.

ĆWICZYĆ NALEŻY:

a) wymachy ramion jak do biegu,

b) wznosy kolan w miejscu i w marszu (zaawansowani wykonują to ćwiczenie również w biegu),

c) przysiady na całych stopach (stojąc w małym rozkroku). Zwracać uwagę na szybki wyprost nóg w kolanach,

d) skłony tułowia w przód, w bok i do tyłu,

e) z półprzysiadu wyskoki w górę i powrót do półprzysiadu,

f) 3 i 5-cio skoki z miejsca,

g) podskoki rozluźniające.

Po krótkim odpoczynku przystępuje się do treningu właściwego.

PRZYKŁADOWY SCHEMAT 12-TO DNIOWEGO TRENINGU:

1-szy dzień — Mężczyźni — w średnim tempie marsz 1500 — 2000 m. Kobiety — w średnim tempie marsz 1000 — 1500 m. Mniej więcej w połowie dystansu należy przejść 200 m b. szybko i 100 m przebiec zupełnie luźno.

2-gi dzień: — Mężczyźni — marsz 500 m, bieg 100 m lekko, marsz 200 m szybko, bieg 200 m, marsz 200 m, bieg 200 m lekko i 100 m w coraz wolniejszym tempie.

Kobiety — marsz 300 m, bieg 100 m lekko, marsz 200 m szybko, bieg 100 m, marsz 100 m szybko, bieg 100 m i marsz 100 m ze stopniowym zwalnianiem tempa.

3-ci dzień: — Mężczyźni — marsz ze stopniowaniem szybkości (300 m), po czym bieg 6 × po 100 m z przerwami marszowymi — (100 m) między biegami.

Kobiety — bieg 5 × po 100 m z przerwami marszowymi (100 m) między biegami. Biegać swobodnie na 3/4 szybkości.

4-ty dzień: — Mężczyźni — marsz 100 m ze stopniowaniem szybkości, a następnie luźny bieg na 100 m. Po krótkim odpoczynku marszowym 6 × po 100 m swobodny bieg z przerwami marszowymi.

Kobiety — powtórzenie ćwiczenia z 3-go dnia.

5-ty dzień: — Mężczyźni — szybki marsz 300 m, po czym 4 × po 200 m na przemian bieg i marsz.

Kobiety — szybki marsz na 100 m i 3 × bieg po 200 m z przerwami marszowymi po 100 m.

6-ty dzień: — Mężczyźni — 5 × po 200 m ze 100-metrowymi przerwami marszowymi między biegami.

Kobiety — szybki marsz na 100 m, bieg na 300 m, marsz 100 m i bieg na 300 m. Biegać zawsze luźno i swobodnie.

7-my dzień: — Mężczyźni — bieg 4 × po 300 m lekko, z przerwami marszowymi (po 100 m) między biegami.

Kobiety — bieg 300 m, marsz 100 m, po czym bieg 100 m b. szybko.

8-my dzień: — Mężczyźni — lekki, wolny bieg na 1500 m.

Kobiety — lekki, wolny bieg na 800 m.

9-ty dzień: — Mężczyźni — bieg 1000 m na 3/4 szybkości. Starać się biec w równym tempie przez cały dystans.

Kobiety — bieg 600 m.

10-ty dzień: — Mężczyźni — bieg 3 × po 200 m z krótkimi przerwami marszowymi i 200 m b. szybko.

Kobiety — powtórzenie treningu 9-go dnia.

11-ty dzień: — Mężczyźni — bieg na 800 m w czasie około 2,40 min.

Kobiety — bieg na 400 m w czasie około 1,30 min.

12-ty dzień: — Mężczyźni — bieg na 600 m luźno, swobodnie, ale w tempie szybkim.

Kobiety — bieg na 300 m i po przerwie marszowej — bieg 200 m.

Ostatni trening przeprowadzić należy na 3 dni przed zawodami. Po takiej zaprawie staniemy do biegu dobrze przygotowani, do wypełnienia normy w Biegu Narodowym i zdolni do jeszcze lepszej wydajności w pracy.

d. c. n.

ST. MASZEWSKI



Bieg terenowy jest doskonałą zaprawą dla każdego biegacza.



Zaprawę rozpocząć najlepiej od marszu. Zwracać szczególną uwagę na wyprost tułowia i pracę ramion. Marsz możesz ćwiczyć rano idąc do pracy albo po południu, po zajęciach zawodowych.



Jednym z bardzo wartościowych ćwiczeń jest skakanka. Ćwiczyć można jednonóż, obunóż i bieg w miejscu.



Nie zapomnij o codziennej gimnastyce. Samokontrolę ruchu przeprowadzać najlepiej w lustrze.





Ubiegający się o zdobycie normy na odznakę w strzelaniu musi przejść okres przygotowania, który obejmuje:

a) naukę obchodzenia się z bronią (ładowanie, rozładowywanie, konserwacja).
b) opanowanie postawy strzeleckiej leżąc (z podpórką i bez podpórki).
c) naukę celowania i oddawania strzału.
d) znajomość przepisów obowiązujących na strzelnicy.

KOBIETY KAT. WIEKU OD 17 LAT WZWYŻ

L.p.	Rodzaj strzelania	Cel	Odległość	Ilość naboi	Postawa	Ocena
1	Wiatrówka	Tarcza Nr 1a 10-cio pierścieniowa, średn. 30 cm koło czarne 9 i 10	10 m	3 próbne, 5 ocenianych	leżąc z podpórką	30 pkt.
2	Broń małokalibrowa	Tarcza Nr 3	50 m	jak wyżej	jak wyżej	30 pkt.
3	Karabin wojskowy	Tarcza Nr 3 (z popiersiem)	100 m	3 oceniane	jak wyżej	15 pkt.

1. Przeprowadzenie próby:

Próbę w strzelaniu wolno przeprowadzać wyłącznie na przepisowych strzelnicach szkolnych, bojowych i sportowych. Próbę przeprowadza Komisja Odznaki, w skład której powinien wejść instruktor strzelectwa sportowego lub delegat wojska, milicji, „SP". Dla przeprowadzenia strzelań musi być każdorazowo wyznaczony kierownik strzelania, który jest odpowiedzialny za porządek podczas strzelań oraz za bezpieczeństwo. W czasie strzelania przy każdym stanowisku ogniowym powinien być wyznaczony instruktor dla celów wyszkoleniowych i zachowania bezpieczeństwa. Do rozstawienia ubezpieczenia i nadzoru nad jego funkcjonowaniem, wyznacza się dowódcę ubezpieczenia, który podlega kierownikowi strzelania. Sygnały na strzelnicy powinny być podawane trąbką. Niezależnie od tych sygnałów winno być założone połączenie telefoniczne. Przy strzelaniu powinien być obecny rusznikarz. Nie powinno zabraknąć również lekarza.

2. Warunki bezpieczeństwa na strzelnicy:

Sprawdzić broń przed strzelaniem, aby wykluczyć ewentualność nieszczęśliwych wypadków. Na linii ogniowej nie kierować broni w bok ani do tyłu. W żadnym wypadku nie wolno celować do ludzi. Załadowanej broni nie wypuszczać z ręki, w razie konieczności pozostawienia broni, rozładować ją i zwolnić kurek. W czasie strzelania powinna być wyznaczona linia ogniowa i linia wyjściowa. Linia ogniowa znajduje się na linii stanowisk i winna być oznaczona czerwonymi chorągiewkami. Linię wyjściową wyznacza się białymi chorągiewkami, zasadniczo 10 m za linią ognia. Bez zezwolenia kierownika nie wolno nikomu przekraczać linii wyjściowej. Broń przyniesiona na strzelnicę musi mieć zamki otwarte a lufy skierowane do góry. Przy ładowaniu broni, lufa win na być skierowana do przodu w stronę tarczy. Po zakończeniu strzelania należy przede wszystkim rozładować broń i przekonać się czy nie ma naboju w lufie.

3. Pokazywanie wyników strzelania

Do pokazywania wyników strzelania wyznacza się niezbędną ilość tarczowych. W czasie strzelania tarczowi znajdują się w wybudowanych dla nich schronach. Wyniki pokazuje się wskaźnikiem, który ma kształt trójkąta lub koła. Wskaźnik z jednej strony jest pomalowany na biało, z drugiej na czarno. Na tarczy wskazuje się przestrzelinę przez przyłożenie wskaźnika (stroną białą na ciemnym tle i odwrotnie). Wynik podaje się telefonicznie i wskaźnikiem, jak na rysunku (1).

4. Organizacja strzelania:

Strzelanie na odznakę może być zaliczone:

a) w czasie odbywania strzelań programowych (wojsko, milicja, „SP" itp.).
b) w czasie udziału w zawodach strzeleckich.
c) w czasie strzelań specjalnie organizowanych na odznakę SPO.

5. Pełny skład Komisji Sędziowskiej próby stanowią:

a) kierownik strzelania — odpowiedzialny za prawidłowy przebieg próby i za obliczenie i ogłoszenie wyników.
b) kierownik techniczny — zaopatrujący strzelnicę w ramy tarczowe, tarcze, nalepki, klej, pineski, woreczki z piaskiem, stoliki, ławki, telefony,
c) sekretarz, który prowadzi protokół próby.
d) sędzia stanowiskowy, który jest przełożonym pisarzy, telefonistów i gońców; odpowiada za porządek i bezpieczeństwo na stanowiskach.
e) sędzia tarczowy — kierujący obsługą tarczami, odpowiedzialny za przepisowe pokazywanie wyników.
f) pisarze — notujący wyniki podawane przez tarczowych,
g) tarczowi — pokazujący wyniki po strzale,
h) trębacz — podający sygnały rozpoczęcia i zakończenia strzelania (tylko na zarządzenie kierownika strzelania),
i) gońcy, którzy są stale do dyspozycji kierownika strzelania i sędziów.

Kierownik strzelania, sekretarz i sędzia stanowiskowy tworzą Komisję Odznaki. Funkcje sędziego stanowiskowego pełni instruktor strzelania, który dobiera wg uznania rozszerzoną Komisję Sędziowską próby.

NOMENKLATURA I WZORY TARCZ DO STRZELAŃ NA ODZNAKĘ SPO

Tarcza Nr 1-a sportowa

10-cio pierścieniowa, wielkość 30 x 6. Średnica największego pierścienia (1) wynosi 30 cm. Średnica koła czarnego (9 i 10) wynosi 6 cm. Odległość między pierścieniami 5 cm (koła czarne — 9 i 10). Tarcza ta przewidziana do strzelań z wiatrówki na 10 m, oraz z K. b. k. s. na 25 m.

Tarcza Nr 3 sportowa

10-cio pierścieniowa, wielkość 30 x 25, koło czarne 6, 7, 8, 9 i 10. Odległość między pierścieniami 2,5 cm. Tarcza ta przewidziana jest do strzelania z broni małokalibrowej na 25 m, i z pistoletu.

Tarcza Nr 3 z popiersiem

10-cio pierścieniowa, wielkość 50 cm (średnica największego pierścienia). Odległość między pierścieniami 2,5 cm. Cel — główka. Tarcza ta przewidziana jest do strzelań z kb. na 100 m.

MĘŻCZYŹNI KAT. WIEKU A) 15-16 L. B) 17-18 L. C) OD 19 L. WZWYŻ

1	Wiatrówka	Tarcza Nr 1a 10-cio pierścieniowa średn. 30 cm koło czarne 9 i 10	10 m	3 próbne 5 ocenianych	leżąc z podpórką	a) 30 pkt. b) 35 pkt.
2	Broń małokalibrowa	Tarcza Nr 3	50 m	jak wyżej	leżąc bez podpórki	a) 35 pkt. b) 35 pkt. c) 35 pkt.
3	Karabin wojskowy	Tarcza Nr 3 (z popiersiem)	100 m	3 oceniane	leżąc z podpórką	b) i c) 18 pkt.
4	Pistolet wojskowy	Tarcza Nr 3	25 m	5 ocenianych	stojąc z wolnej ręki	c) 25 pkt.

Każdy ze stających do próby ma prawo wyboru przysługującej mu broni.

ANDRZEJ MATUSZAK

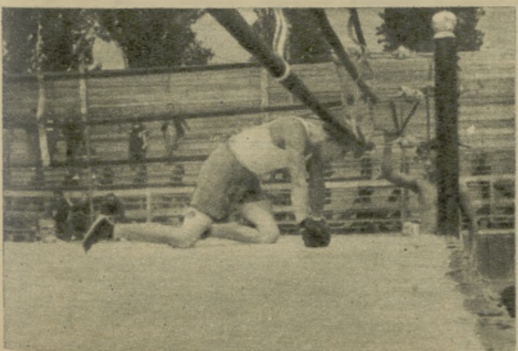


UNIKAJMY KONTUZJI W BOKSIE

(CIĄG DALSZY)

Podobnie postępujemy przy złamaniach obojczyka, tj. unieruchamiamy w całości kończynę górną po stronie urazu, podwieszając rękę na temblaku i przybandażowując ramię do tułowia. Rzadkie w boksie pęknięcie żeber charakteryzuje się bólem klatki piersiowej przy oddychaniu, wykonywaniu ruchów tułowiem (skręty, skłony) — oraz przy uciskaniu na urażoną okolicę. Także i w tym wypadku należy starać się o unieruchomienie klatki piersiowej. Uzyskamy to przez:

a) okrężne silne zbandażowanie klatki piersiowej szerokim bandażem (najlepiej elastycznym) mniej więcej od wysokości brodawek sutkowych (IV — V żebro) w dół do łuków żebrowych włącznie. Zamiast bandaża lepiej jest użyć płóciennego ręcznika, spiętego agrafkami lub zszytego paroma szwami na chorym. Unieruchomienie to wykonujemy na chorym, każąc mu zrobić dokładny wydech. Sam akt skrępowania klatki piersiowej winien trwać krótko i być wykonany co najmniej przez dwie osoby.



Unieruchomienie klatki piersiowej przez okrężne ściśnięcie jej szerokim plastrem (przylepcem), nie jest polecane nawet na krótko, gdyż kończy się ono zawsze przykrym odparzeniem skóry w miejscu przebiegu brzegów plastra.

b) unikanie wysiłków fizycznych zmuszających klatkę piersiową do szybkiego i głębokiego oddychania (bieganie, szybkie chodzenie itp).

Po udzieleniu pierwszej pomocy należy chorego skierować do ośrodka leczniczego rozporządzającego aparatem rentgenowskim i przekazać go dalszej opiece lekarskiej; powrót do czynnego życia sportowego winien nastąpić po zupełnym wyleczeniu.

W boksie szczególną uwagę należy zwrócić na wypadki podejrzane o złamanie kości łódkowatej, a więc przy urazach okolicy nadgarstka. Kość ta, ze względu na specyficzne jej położenie i ukrwienie, zrasta się bardzo długo (średnio kilka miesięcy), a przy zaniedbanym lub źle leczonym złamaniu tej kości, może się ona nie zrosnąć w ogóle, doprowadzając do częściowego kalectwa.

Na zakończenie przypomnijmy sobie postępowanie w kilku typowych dla boksu sytuacjach, które dotąd nie zostały uwzględnione.

6) **„Zmęczenie mięśni"** (określane czasem przez zawodników jako „zesztywnienie mięśni") po zbyt forsownym treningu. Przyczyną jego jest nieodpowiednio dawkowany trening. Zawodnik winien salę treningu opuścić spocony i w miarę zmęczony; jeżeli trening był zbyt forsowny, zawodnik opuszcza salę nie tylko zmęczony, lecz znużony, czasem zniechęcony i ociężały, z uczuciem sztywności w obolałych mięśniach.

Postępowanie: wskazana jest letnia kąpiel o temperaturze wody nie przekraczającej 35° C, z dodaniem do wody 1 kg „szlamu ciechocińskiego". Czas kąpieli od 7 — 15 minut. Po kąpieli 2-godzinny wypoczynek w pozycji leżącej. W dniu tym trzeba wcześnie położyć się wieczorem do łóżka. Wskazana jest także kilkudniowa przerwa w treningu a później wznowienie, treningu początkowo w zmniejszonej dawce. Po kąpieli wskazany jest lekki i krótko trwający masaż ogólny.

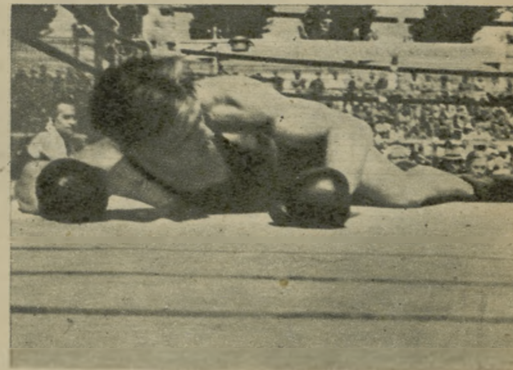
7) **Krwawienie z nosa. Postępowanie:** przy krwawieniu z nosa po bezpośrednim urazie, nie wnikając w stopień uszkodzenia części miękkich nosa, jak też i jego szkieletu należy:

a) zaprzestać wszelkich wysiłków i ruchów.

b) siąść z głową odchyloną do tyłu i położyć na grzbiet nosa jak i na okolicę karku i tył głowy zimny okład (najlepiej lód).

c) przy większym krwawieniu włożyć do obydwu przewodów nosowych tampony z czystej gazy (a nie waty) suche lub zmoczone w roztworze adrenaliny (roztwór 0,001). Krwawienie daje się zwykle zupełnie zatrzymać po upływie kilku minut. W przeciwnym razie chorego należy odwieźć do lekarza.

DR J. ALBRYCHT





Po



Czołowi sprinterzy na starcie. Od lewej: Grzanka, Kiszka, Lipski, Adamski i Buhl.

SKOŃCZONYM SEZONIE ZIMOWYM

Najlepszy długodystansowiec świata kpt. Emil Zatopek ćwiczy przez całą zimę w terenie.

Halowymi Mistrzostwami Lekkoatletycznymi, rozegranymi w Poznaniu, zakończony został „sezon" imprez zimowych. Trudno właściwie mówić o sezonie, skoro ilość imprez rozegranych w ciągu zimy można po liczyć prawie że na palcach jednej ręki. Działo się tak ze względu na niklą ilość hal, jak i na skutek nie najlepiej pokierowanej przez Komisję Sportową dawnego PZLA pracy w zimie: w halach i na otwartym powietrzu. Nawet tam, gdzie hale istnieją przeprowadzono zaledwie po jednej imprezie. W tych warunkach trudno było zawodnikom przygotować się do Mistrzostw Polski Juniorów (rozegranych po raz pierwszy) i do Zimowych Mistrzostw Seniorów.

Wzorując się na doświadczeniach radzieckich, trzeba od czasu do czasu urządzać zawody dostępne dla wszystkich, (ale wcale nie mistrzostwa) i to w takich halach, które się do zawodów nadają. Program zawodów należałoby **odpowiednio przemyśleć i z dokładnością co do minuty przeprowadzić.** Obok imprez halowych urządza się w ZSRR **zimowe zawody na otwartym powietrzu** (bez mistrzostw). Startujący współzawodniczą ze sobą w ciepłych kostiumach treningowych lub narciarskich. **Zawody treningowe na wolnym powietrzu** są szczególnie wskazane dla biegaczy i miotaczy. Młodziutki junior radziecki Nienaszew na jednej z takich imprez rzucił młotem 51,52 (młotem wagi 7,25 kg), mimo — że na osiąganie rekordowych wyników nie kładzie się jeszcze nacisku. Przecież zima to tylko okres przygotowawczy do właściwego sezonu letniego.

WIELKI ZAPAŁ MŁODZIEŻY

W pierwszych Mistrzostwach Polski Juniorów wzięło udział przeszło 600 zawodników (w Mistrzostwach Seniorów ponad 300). Takiej ilości startujących nie notowano dotąd na żadnych mistrzostwach, nawet letnich. Zanim jednak młodzież dopuści się do mistrzostw, należy ją odpowiednio wyszkolić technicznie i przeprowadzić odpowiednie eliminacje. Sekcja lekkiej atletyki GKKF, która powstała w miejscu dawnego PZLA usunie dawne błędy.

NOWE REKORDY POLSKI

W ciągu ubiegłego sezonu zimowego poprawiono 5 dawnych rekordów Polski:

Trójskok z miejsca: — Kozerski 9,17 m i Krzyżanowski 9,27 m, 80 m p. pł. — Krzyżanowski 11,4 sek.

Kobiety: — pchnięcie kulą — Bregulanka 12,59 m, skok w dal — Gburkówna 5,19 m.

Ustanowiono także kilka nie notowanych dotąd halowych rekordów jak trójskok z miejsca kobiet oraz biegi sztafetowe 4×100 m. Najmniej wartościowymi są rekordy w sztafetach. Ustanowione zostały po raz pierwszy i chyba po raz ostatni. Konkurencje te trzeba wyeliminować z zawodów halowych. Mistrzostwa juniorów i seniorów wykazały, że nie dają one nic... poza kontuzjami. Trudno wymagać od sprinterów, gdy walczą o tytuł „Mistrza Polski", ażeby biegli „setkę" wolno. A przy rozwinięciu pełnej szybkości **nikt** nie był w stanie wziąć ostrych wiraży. Włączenie biegu 4×100 m do programu Mistrzostw Zimowych było wielkim nieporozumieniem. Tym razem skończyło się na drobnych kontuzjach. Następnym razem może być dużo gorzej. W hali należałoby urządzić sztafety 3×500 m dla juniorów i dla kobiet. 3×300 m dla juniorek oraz 3×800 m dla seniorów.

CO MÓWIĄ CZOŁOWI ZAWODNICY NA TEMAT MISTRZOSTW ZIMOWYCH?

Kiszka. — Stawanie do gwałtownego wysiłku bez należytego przygotowania nie jest wskazane, gdyż nie trudno wtedy o kontuzję, zwłaszcza gdy mięśnie nie są przygotowane do tak intensywnego wysiłku.

Moderówna. — Od czasu do czasu można sprawdzić swoją kondycję i formę w zimowych zawodach, ale czy muszą to być Mistrzostwa Polski? Pożądane są raczej „próbne galopy" na dworze. Uciekajmy z dusznych, ciasnych hal. Przecież w hali jest temperatura prawie ta sama, co na dworze.

Kuźmiccy (Irena i Wacław). — W zimie wskazane są częste starty. Udział w zawodach ma być jednak **fragmentem treningu.** Skacząc czy rzucając, zawodnik oswaja się z konkurencją i nabiera wiary w swoje siły, kontrolując poczynione postępy techniczne. Zamiast mistrzostw, lepiej byłoby zorganizować 3 — 4 imprezy lokalne (w miesiącach styczeń — marzec).

Werbliński. — Zawody w zimie są wskazane. Opierając się na zawodach radzieckich należałoby urządzać zawody nie tylko w hali, ale i na wolnym powietrzu.

Krzyżanowski. — Zawody w zimie należałoby urządzać częściej. Są one sprawdzianem formy i niejako wskaźnikiem, na co nas będzie stać w lecie.

Wachalowski (trener). — Zawody w takich halach, jakie posiada Leningrad, Moskwa itd. są bardzo wskazane. W naszych halach trudno jest przeprowadzić dobre zawody. Jest to pewnego rodzaju imitacja za wodów. Sekcja GKKF ma jednak dzięki mistrzostwom pewien sprawdzian formy zawodników.

Szelest (trener). — Start w zawodach o wielką stawkę (tytuł mistrzowski) powoduje, że zawodnicy rzucają i skaczą na siłę. Mistrzostwa rozdwajają zimowy plan pracy: przerywają pracę nad techniką kosztem specjalnych przygotowań do zawodów.

Dudek (trener). — Celem zaprawy zimowej jest przygotowanie zawodnika do sezonu. Start w zimowych zawodach może być tylko jednym z fragmentów zaprawy. Zawody w hali są wskazane zwłaszcza dla zawodników technicznych konkurencji. Sztafety sprinterskie należy z hali wyeliminować. **ST. M.**





W Związku Radzieckim obok imprez halowych przeprowadza się w zimie zawody na otwartym powietrzu.
Po lewej — Luba Kanaki w rzucie dyskiem, po prawej kowal z kołchozu im. XVIII Zjazdu Partyjnego — Jaroszewski w pchnięciu kulą.

SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE DLA PŁYWAKA



Z zapałem ćwiczą pływaczki kadry reprezentacyjnej codziennie rano gimnastykę.

Mniemanie, że pływakowi dla osiągnięcia wyników wystarcza samo pływanie — jest przeżytkiem. Mistrz pływania jak i mistrz każdego innego sportu musi się wyróżniać doskonałą sprawnością systemu nerwowo-mięśniowego, układu krążenia itd.

Sprawność tę osiągnąć można przez częste pływanie i to wszystkimi stylami. Jednak i przy takim pływaniu nie wszystkie mięśnie, a zwłaszcza mięśnie tułowia odpowiednio się wzmacniają. Wskutek czego niektórzy pływacy nie potrafią utrzymać tułowia w ustalonej pozycji — „wiją" się oni w wodzie w rozmaitych kierunkach i z trudem opanować mogą perfekcję i koordynację ruchów. Tych wad łatwo można się pozbyć przez racjonalne uprawianie ogólnej i specjalnej gimnastyki, a także przez uprawianie tzw. sportów uzupełniających. Gwarancją dobrych wyników w pływaniu jest zwiększenie ogólnej ruchomości w stawach, a w jakich stawach i w jakich kierunkach — zależy to od potrzeb danego stylu. Powiększenie ruchomości w stawach przyśpiesza w każdym wypadku umiejętnie przeprowadzona gimnastyka.

Pływanie wymaga odpowiedniego tempa ruchu kończyn. I znowu, wyczucie właściwego nasilania i zwalniania ruchów w wodzie uzyskują łatwiej wszechstronnie ruchowo usprawnieni zawodnicy. Podobnie i dzieci, które nie miały zbyt wiele okazji do biegania, skakania, uprawiania różnorakich zabaw — na ogół z większym trudem opanowują ruchy pływackie i słabiej je koordynują. Podobnie jest i z zawodnikami. Postępy ich pracy są tym lepsze, szybsze i trwalsze — im lepiej i wszechstronniej są oni wysportowani. Ważnym zagadnieniem jest i to, że uprawianie samego tylko pływania przez dłuższy okres czasu nuży psychicznie, nie mówiąc już o tym, że nie przygotowuje organizmu do przezwyciężania różnych życiowych trudności.

Jakie sporty uprawiać winien pływak w „martwym" sezonie?

— Dobrze jest uprawiać: koszykówkę i siatkówkę, boks, lekkoatletykę, narciarstwo, łyżwiarstwo, a także rozmaite formy gimnastyki, nawet gimnastykę przyrządową. Każda z tych dyscyplin przyniesie pewne korzyści. Należy wystrzegać się ciągłego uprawiania jednego tylko sportu. Ograniczyć uprawianie sportów skracających mięśnie. Z ćwiczeń nie są pożądane np. siłowe skurcze i wyprosty ramion na drążku, tramie itd., forsowne ćwiczenia przysiadów z obciążeniem itp. Ruchy wykonywać raczej szybko, zamachowo. Ćwiczenia z ciężarami (płytolaską) nie wykonywać w żadnym wypadku siłowo, powoli. Rwanie i podrzucanie od czasu do czasu niewielkich ciężarów jest bardzo wskazane dla ogólnego wzmocnienia mięśni. Tam, gdzie nie ma zimowych pływalni, pływak może i powinien w miesiącach zimowych korzystać z wielu sportów i z rozmaitych odmian gimnastyki.

Dla dziewcząt i dla chłopców zamiast boksu i podnoszenia ciężarów, wskazane są tańce i gimnastyka rytmiczna.

Dobry trener zwykle dobiera poszczególne działy sportu na dane miesiące. Rodzaj gimnastyki jak i zasób ćwiczeń winien być przystosowany do potrzeb danego pływaka i jego rozwoju.

W każdym razie tam, gdzie nie ma zimowego basenu i trenera, pływak może zasięgnąć porady swego wychowawcy fizycznego lub instruktora wychowania fizycznego. Przede wszystkim jednak winien on wyzbyć się obaw, że uprawianie innych dyscyplin sportu pogorszy jego wyniki w pływaniu.

ZYGMUNT WIELIŃSKI

Rozrywki umysłowe

pod red. Jerzego Bieleni

KONIKÓWKA LITEROWA

N	R	I	Ę	B	O
W	I	A	S	E	Ł
T	O	O	Z	E	O
E	O	S	W	I	D
K	O	S	R	I	E

Zaczynając od górnego, lewego rogu połączyć podane litery i poruszając się ruchem konika szachowego odczytać rozwiązanie.

E. Piasta Suchedniów

ELIMINATKA

Do podanej figury wpisać pionowo 8 wyrazów czteroliterowych o podanym znaczeniu. Następnie skreślić wszystkie litery wchodzące w skład „klucza" tj. wyrazu oznaczającego: „część zamka u drzwi". Pozostałe po skreśleniu litery dadzą rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów eliminatki: 1. Duży pokój. 2 Skrzynia zbita z desek. 3. Półwysep między morzem Białym i Barentsa. 4. Część obrazu. 5. Zapora wodna. 6. Owad żyjący w futrach (2 przypadek 1 p.). 7. Rzeka w ZSRR. 8. Zgromadzenie — inaczej.

W.Barcikowski, Radom.

ŚLIMACZNICA

O	P	S	O	T	S
R	Ę	I	P	H	K
T	Ś	C	I	C	O
M	O	C	N	Y	B

Posuwając się spiralnie ku środkowi połączyć podane litery i odczytać rozwiązanie. Początek odczytu do odgadnięcia.

Jerzy Kałużka, Pabianice.

Za prawidłowe rozwiązanie przynajmniej jednej z podanych zagadek Redakcja przeznacza do rozlosowania 10 książek. Rozwiązanie zadań prosimy kierować pod adresem Redakcji „Sportowca", Warszawa, Łazienkowska 1 z dopiskiem na kopercie: „rozrywki umysłowe". Termin nadsyłania odpowiedzi trzytygodniowy.

MOZAIKA

Do podanej figury wpisać dośrodkowo 18 wyrazów czteroliterowych o podanym znaczeniu. Litery przypadające w kratkach oznaczonych czytane w kolejności wyrazów dadzą rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów: 1) Gimnastyk polski. 2) Niezbędny szczegół urządzenia sportowego do gry w koszykówkę. 3) Pływak francuski. 4) Końcowa linia biegu. 5) Bokser węgierski. 6) Przedwojenny biegacz polski. 7) Znany klub ZSRR. 8) Miejsce walki bokserów. 9) Bokser polski (waga ciężka). 10) Sprzęt lekkoatletyczny. 11) Lekkoatleta radziecki. 12) Jedna z konkurencji lekkoatletycznych. 13) Motocyklista polski. 14) Zrzeszenie sportowe w Polsce. 15) Sprzęt lekkoatletyczny. 16) Klub warszawski. 17) Piłkarz warszawski. 18) Ping-pongista czeski.

kpr. Henryk Tokarski, Wrocław

ROZWIĄZANIA I NAGRODY

Rozwiązanie zadań z nr. 2 „Sportowca":

Kombinatka: „Zdobycie odznaki SPO obowiązkiem każdego sportowca"! Wiązanka: Skonecki. Adamczyk. (Kołówka: kask, ręka, grom, lina, kres, raca, boks, flis. Logogryf: Krak, Rodan, szafa, komar, liczy, puzon, stypa, pokój). Rebus. Trener urabia świeże talenty (tren-e-rura- bi (bizmut) — a-„ś"-wieże-talenty).
Kalambur: Torkat.

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Jerzy Ogniewski, Warszawa I, ul. Górczewska 141 m. 20.
2. Zdzisław Kornowski, Dębica, ul. Krakowska 99, woj. rzeszowskie.
3. Mirosław Starko, Warszawa — Praga, Targowa 25 m. 11.
4. Adam Dmitrzak, Gdańsk, Nowy Port, ul. Wyzwolenie 23 m. 6
5. Ryszard Paruszewski, Koszalin, Szeroka 10 m. 2.
6. Jerzy Hillar, Gdynia, Litewska 8.
7. Józef Hoppen, Słupsk, Nadmorska 34 m. 1.
8. Bohdan Bieńkowski, Lublin, Droga Męczenników Majdanka 39.
9. Konrad Mrożek, Jelenia Góra, Al. 15 Grudnia 14 m. 3.
10. Izydor Andrzejewski, Zgierz, ul. Niedziałkowskiego 31.

Nagrody prześlemy niebawem pocztą.

Odpowiedzi REDAKCJI

Stanisław Wieśniak, Poznań.

W poruszanej przez Was sprawie zwróćcie się do Sekcji Wioślarskiej GKKF, W-wa, ul. Rozbrat.
O wioślarstwie pisać będziemy na wiosnę br.

Eugeniusz Zawadzki, Biała Podlaska.

Podajemy Wasze wyniki wg punktowej tabeli lekkoatletycznej:
100 m — 13 sek — 414; 200 m — 27 sek. — 401; skok w dal — 5,00 m — 343; skok wzwyż — 1,45 m — 414; trójskok — 10,63 m — 368.
Podajemy punktacje rzutu kulą, oszczepem i dyskiem wg radzieckiej tabeli:
rzut kulą 5 kg — 12,95 m — 711; rzut oszczepem — 40 m — 415; rzut dyskiem 1 kg. — 31 m — 464;

K. L. — Piła.

Obszerne artykuły o tenisie zamieszczamy w „Sportowcu" już od dłuższego czasu. Znajdziecie w nich opis gry i sposoby treningu.

W. Ł. — Chorzów.

Przyślijcie nam Wasze wyniki w konkurencjach lekkoatletycznych. Na ich podstawie dopiero będziemy mogli udzielić Wam rzeczowej porady.

E. Zawisza, Nysa.

Podajemy Wasze wyniki wg tabeli lekkoatletycznej: 100 m — 13 sek. — 414; skok w dal — 5,10 m — 363; 1000 m — 3:10 — 387. Wytłumaczcie Waszym kolegom, że ściskanie się pasem podczas biegu jest szkodliwe. W sprawach Radomia zwróćcie się do tamtejszego Pow. K. K. F.

Zbigniew Bocian, Lublin, H. Borkowski, Bydgoszcz.

Zwróćcie się w tej sprawie do Centrali Handlowej Sprzętu Sportowego i Szkutniczego W-wa, ul. Mazowiecka 7.

Janusz Rylski, Suwałki.

O punktowaniu w boksie pisaliśmy w nr 13 „Sportowca" z 1950 r. Do sprawy tej wrócimy w jednym z najbliższych numerów „Sportowca".

Zbigniew Marchlewicz, Otwock.

Dziękujemy za słowa uznania. Regulamin S. P. O. ukaże się w marcu br.

Stanisław Wieteska, Łowicz

O masażu pisaliśmy w nr. 2 „Sportowca" 1950 r.

W. Czubaszek, Włochy k. Warszawy

Sekcję walki dżudowej prowadzi AZS przy Akademii Wychowania Fizycznego, W-wa — Bielany, ul. Marymoncka 90. Zwróćcie się tam do mgr. Borejszy.

R. Kamiński, Poznań

Macie rację. Z winy korektora podano mylny numer konta. Powinno być PKO I — 16647. Niewątpliwie otrzymacie pieniądze z powrotem.

W. Piasecki, Łódź

W sprawie kompletu „Sportowca" z roku 1949 i 1950 zwróćcie się do PPK „Ruch" Wydział Prenumeraty Pocztowej, Warszawa, ul. Srebrna 12.

Roman Rusznica, Sosnowiec

Zaległe numery „Sportowca" prześle Wam za zaliczeniem, po uprzednim zamówieniu, PPK „Ruch" Warszawa, ul. Srebrna 12. W sprawie książek sportowych napiszcie do księgarni „Dom Książki" Warszawa Plac Dąbrowskiego 8.

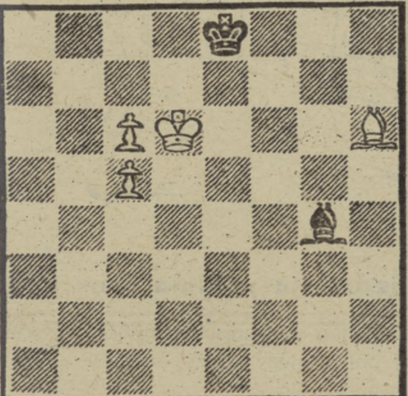
Gramy w Szachy

POD RED. M. WRÓBLA

RÓŻNOKOLOROWE GOŃCE

Różnokolorowe gońce są bardzo rzadko niebezpieczne, zwykle pozycje takie prowadzą do nierozegranej. O ile przy innych końcówkach przewaga piona na ogół wystarcza, tutaj jest ona jeszcze za mała do zwycięstwa. Dopiero dwa piony przewagi może dać wygraną silniejszej stronie, ale tu możemy wykryć wiele wyjątków. Dlatego strona słabsza stara się zawsze sprowadzić końcówkę do różnokolorowych gońców licząc słusznie, że najczęściej kończą się one nierozegraną.

Rozgrywanie takich końcówek odbywa się według ustalonych wzorów przy czym im bardziej zaawansowane piony tym większe możliwości wygranej. Zbadajmy nasz pierwszy diagram, który przedstawia walkę dwu gońców przy dwu białych pionach zdwojonych na linii c.



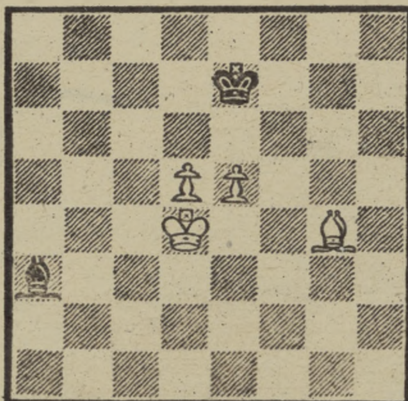
BIAŁE ZACZYNAJĄ I WYGRYWAJĄ

Jest to końcówka, skomponowana przez mistrza J. Bergera, znanego zarówno z gry jak i kompozycji. Wygrana jest tu możliwa tylko w jednym wypadku, to jest gdy biały K może wyjść przed piona i zaatakować pole przemiany. Przede wszystkim trzeba nam odciąć czarnego K od pola przemiany — **1. Gh6—g5, Gg4—f5. 2. c6—c7!** Jedyne prowadzące do wygranej. Narzucający się ruch 2. Kd6—c7 pozwala czarnym na osiągnięcie remis np. 2... Gf5—e4! 3. Kc7—b7, Ge4—f3. 4. Kb7—b6, Gf3—d5. 5. c6—c7, Ke8—d7 i po Kd7—c8 białe nie potrafią sforsować wygranej.

2... Gf5—h3. 3. c5—c6, Gh3—g4. 4. Kd6—c5, K okólną drogą dostaje się w pobliże pola przemiany. **4... Gg4—h3. 5. Kc5—b6, Gh3—c8! 6. Kb6—a7, Gc8—h3. 7. Ka7—b8 i 8. c7—c8H** i drugi pion białych bez przeszkód przemienia się w H.

Możemy więc już na podstawie tego przykładu stwierdzić, że podobnie jak w innych końcówkach biały K spełnia tu poważną rolę jako figura bojowa, podczas, gdy G ma raczej skromne zadanie odcinania drogi K przeciwnika. Po drugie musimy dążyć do szybkiego awansowania pionów, gdyż zasadniczo wysunięte piony mogą dać wygraną, a więc zasada różna od wytycznych z końcówek pionowych, gdzie pion szedł dopiero po zabezpieczeniu mu drogi przez K.

Zanalizujmy jeszcze jedną bardzo pouczającą końcówkę z dwoma pionami na dwu liniach. Piony te na linii d i e, a więc najbardziej niebezpieczne.



BIAŁE ZACZYNAJĄ I WYGRYWAJĄ

1. Kd4—c4, białe ustaliły prawidłowy plan wygranej, chcą one przejść K na c6 i zagrać d5—d6, co przyniesie zwycięstwo. Naturalnie ciężkim błędem będzie np. 1. e5—e6, gdyż po Ga3—d6 białe piony zostaną zablokowane, a figury blokujące nie dadzą się usunąć. Znowu dochodzi do głosu postanowienie, które zaleca ustawianie pionów na kolorze wrogiego G, aby umniejszyć jego siłę.

1... Ga3—b2. 2. d5—d6+!, Ke7—e8. 3. 5—e6, zdołaliśmy przesunąć piony o jedną linię, co jest bardzo ważne. **3... Gb2—f6. 4. Gg4—h5+, Ke8—d8,** zabranie pola d8G umniejszy jego siłę. Teraz K przechodzi na skrzydło królewskie i zechce zająć pole f7, by dać drogę pionom.

5. Kc4—d5, Gf6—h4. 6. Kd5—e5, Gh4—g5. 7. Ke5—f5, Gg5—h4. 8. Kf5—g6, Kd8—e8. 9. Kg6—g7+, Ke8—d8. 10. Kg7—f7 i wygrywa, gdyż przeciwko ruchowi 11. e6—e7+ czarne nie mają wystarczającej odpowiedzi.

Jeżeli w 4 ruchu czarny K zamiast na d8 idzie na f8 białe od strony skrzydła hetmańskiego zawładną polem e7, a mianowicie **5. Kc4—d5, Gf6—d8. 6. Kd5—c6, Gd8—f6. 7. Kc6—d7** i pole przemiany staje się teraz pionowi dostępne.

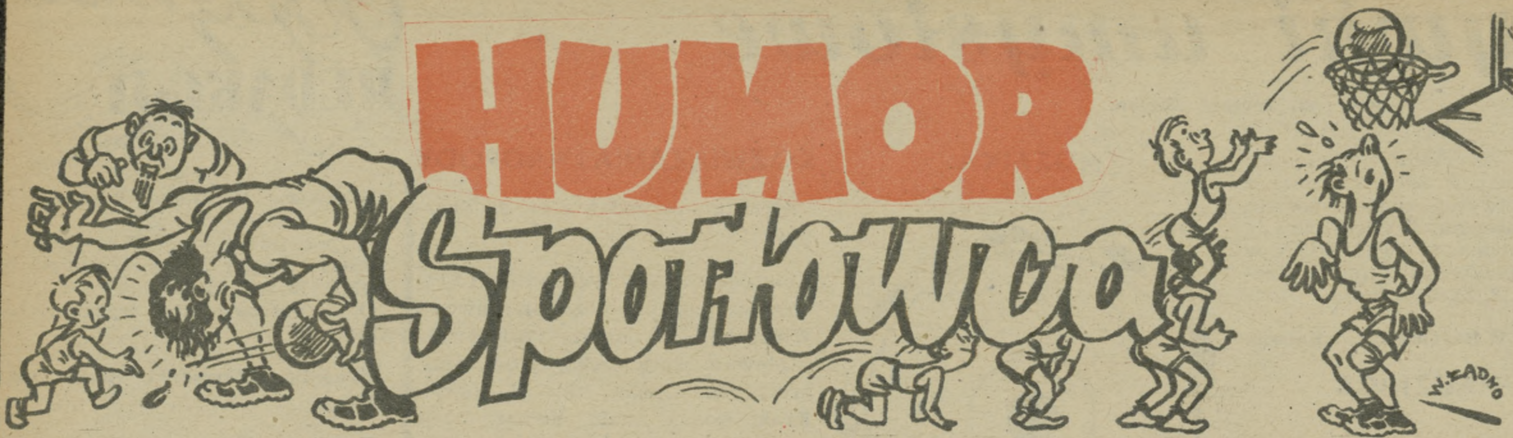
Jak zdradliwe są podobne pozycje możemy się przekonać przestawiając czarnego gońca z a3 **na pole b8.** Teraz pomimo przewagi dwu związanych i środkowych pionów nie potrafią białe wygrać tej końcówki. Nie trzeba nam podawać długiej analizy, wystarczy nam następujące rozumowanie. Wiemy już z naszych dwu omówionych przykładów, że aby wygrać trzeba nam zaatakować pole na linii gońca, aby przeprowadzić piona. Takim polem jest punkt d6. Bez umieszczenia piona na d6 nie ma mowy o wygraniu. Na razie nie możemy grać. 1. d5—d6, gdyż czarne za gońca otrzymają dwa piony i remis, gdyż sam G nie wygrywa. Natomiast jedyny prawidłowy ruch 1. Kd4—c5 nie jest do przeprowadzenia, ponieważ wtedy pion e5 stanie się łupem gońca, jako niebroniony. Nie jesteśmy też w stanie wytempować czarne, gdyż będą one grały w nieskończoność Gb8—c7 i Gc7—b8. A po 1. e5—e6 nastąpi znaczne pogorszenie pozycji i czarne otrzymają ważny punkt d6, skąd nie będzie można ich wyrzucić. Tak więc ta pozycja nawet przy przewadze dwu pionów nie wystarczająca do wygranej. Jest to jeszcze jeden dowód, że w końcówkach z różnokolorowymi gońcami strona słabsza ma bardzo poważne szanse na uratowanie się.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 1.70 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10.20 zł, rocznie 20.40 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647.
Wszelkie reklamacje zgłaszać należy do PPK „RUCH" Wydział Prenumeraty Pocztowej, Warszawa, ul. Srebrna 12, tel. 80-542.

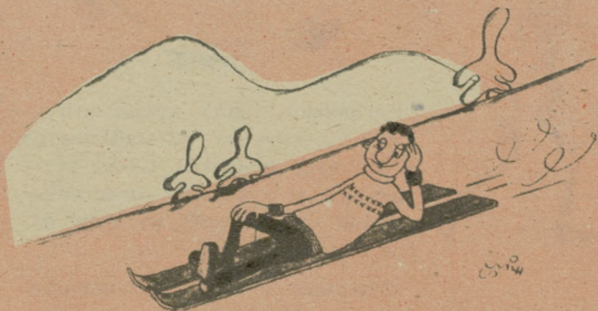
REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Łazienkowska 1.
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

2-B-16812




Ten i na wczasach stosuje system trójkowy.

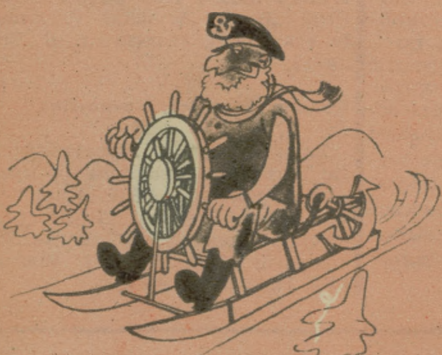

Wygodnicki wczasowicz.

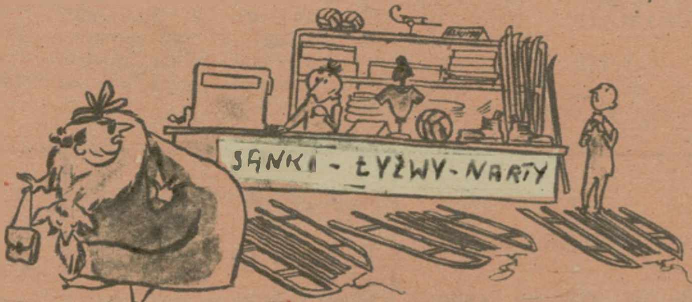

Co za przyczyna — że nie możemy strzelić bramki?


Jak to oni uczą lądować?




— A cóż to za straszliwy jeżozwierz?
— To pociąg przodowników pracy na Mistrzostwa do Zakopanego.


Byly wilk morski.



Jaka szkoda — lekarz przepisał mi uprawianie sportów zimowych.

(Frischer Wind)



JAKIE ZASADNICZE SEKCJE POWINIEN POSIADAĆ KAŻDY ZESPÓŁ/KLUB/SPORTOWY?



ILE TRENINGÓW NALEŻY CO NAJMNIEJ ODBYĆ DO BIEGU NARODOWEGO?



JAKIE POWINNA ZAWIERAĆ POZYCJE KSIĄŻECZKA TRENINGOWA ZAWODNIKA?



CZY DZISIEJSZE LEKKOATLETYCZNE REKORDY ŚWIATOWE KOBIET PRZEWYŻSZAJĄ REKORDY MĘŻCZYZN SPRZED 50-CIU LAT?

	MĘŻCZ. 1900	KOBIETY 1950
100 M	?	11,5
SKOK WZWYŻ	?	1,71
PCHNIĘCIE KULĄ	?	15,02
RZUT DYSKIEM	?	53.25
SKOK W DAL	?	6.25



Odpowiedzi na pytania z nr 3-go

1) Otrzymując napomnienie pięściarz traci o 1 punkt pomocniczy więcej aniżeli za „pójście na deski".

Napomnienie = 3 punktom, celny i skuteczny cios = 2 punktom pomocniczym.

2) Koń skacze wyżej i dalej aniżeli człowiek. Odpowiednie rekordy wynoszą:
dla koni: wzwyż — 220 cm, w dal — 820 cm,
dla ludzi: wzwyż — 211 cm, w dal — 813 cm.

3) Najlepszy wynik osiągnięto dotąd w podrzucaniu oburącz: 177,5 kg. Rekord w wyciskaniu wynosi 152,0 kg, w rwaniu — 148 kg.

4) Lekcja sportowa składa się:

a) z części wprowadzającej (omówienie lekcji, poruszenie zagadnień wychowawczych).

b) z części wstępnej (ćwiczenia porządkowe, gimnastyka ogólna i specjalna).

c) z części głównej (zasadniczej).

d) z części końcowej (ćwiczenia uspakajające i rozluźniające — ocena lekcji).